Annette Drews

Einstimmungen:

Untersuchungen zum therapeutischen Potential von Musik und Tanz in Kamerun, Marokko und Liberia.

Heilung ereignet sich, wenn die Lebensenergien,
Freude, Mut, Neugier, Begeisterung, Inspiration, Lust und Spontaneität,
die Oberhand gewinnen.

Athanassios Triantafyllou

Ich danke allen Menschen, denen ich begegnet bin, die mein Leben bereichert und mein Schaffen ermöglicht haben, vor allem aber Monique, die diese Publikation in ihre jetzige Form gebracht hat!

Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort 5

2. Einleitung 6

3. Teil 1: Kamerun 10

3.1. Straßenkinder in Douala 10

3.1.1. Douala 10

3.1.2. Kindheit in Afrika 12

3.1.3. Straßenkinder in Kamerun 14

3.2. Das Straßenkinderprojekt „Sankt Nikodemus“ 16

3.2.1. Die Heime 17

3.2.2. Schulbesuch 18

3.2.3. Ausbildungsheim in Bepanda 18

3.2.4. Mädchenheim in New-Bell 19

3.2.5. Einige Resultate: 20

3.3. Interview mit Schwester Marie Roumy, Gründerin und Leiterin des Straßenkinderprojekts 21

3.4. Frères de rue: Die Rapper der Straße 23

3.4.1. Die Musik 24

3.4.2. Lebensbedingungen der Brüder der Straße 25

3.4.3. Der Tag auf der Straße 28

4. Teil 2: Marokko 33

4.1. Musik in Khamlia: Das traditionelle Setting 34

4.2. Musik in Khamlia: Die Jugendlichen 45

4.3. Musik in Khamlia: der interkulturelle Austausch 49

4.4. Marcus: Musik als Weg 53

4.4.1. Die Bedeutung von Musik für die Lebensbewältigung 56

4.4.2. Der musikalische Austausch mit Zaid 59

4.5. Musik in Khamlia: Der Gitarrenunterricht 61

4.6. Wie heilt Musik? Eine philosophisch-psychologische Annäherung 63

4.7. Wie heilt Musik: eine neurophysiologische Annäherung 70

5. Teil 3: Liberia 73
5.1. Republik Liberia ..... 74_Toc323487094
5.2. Trauma Therapie und das Kulturprogramm 77
5.2.1. Beschreibung der Praxis am Donnerstag, den 24.11.2011 83
5.2.2. Beschreibung der Praxis am 25.11.2011 84
5.3. Trauma 85
5.4. Das Musiktherapieprojekt in Zwedru 88
5.5. Lonestar Calebash 97
5.6. Die Heilkraft der Bewegung 111
5.6.1. Tanz 111
5.6.2. Gesang 115
5.6.3. Akrobatik 117
5.6.4. Der pädagogische Austausch 126
5.6.5. Weitere Elemente 127
5.6.6. Zusammenfassung 132
5.7. Der natürliche Zustand 134
5.8. Abschiedsgeschenke 137

6. Zusammenfassung 141

7. Literaturverzeichnis 142

1. Vorwort

Eine Legende von der Entstehung der Welt durch den Klang aus Japan[1]

Am Anfang herrschte das Dunkel.
Amaterasu, die Göttin der Sonne,
thronte noch nicht am Himmel. Sie lebte in einer Höhle.
Die Welt war kalt und unwirtlich und ohne Leben.
Da nahm Gott sechs riesige Bögen,
band sie zusammen und schuf auf diese Weise die erste Harfe.
Auf ihr spielte er wunderschöne Melodien.
Von ihnen angelockt, erschien die reizende Nymphe Ameno-Uzume.
Hingerissen von der Harfenmusik
begann sie zu tanzen - und schließlich auch zu singen.
Die Sonnengöttin Amaterasu wollte die Musik,
die von Ferne zu ihr drang, besser vernehmen.
Deshalb schaute sie aus ihrer Höhle hervor,
und im gleichen Moment erstrahlte die Welt im Licht.
Die Sonne wurde sichtbar und spürbar,
und Blumen und Pflanzen und Bäume begannen zu wachsen.
Und Fische und Vögel,
Tiere und Menschen
betraten die von Licht erfüllte Erde.
Die Götter aber beschlossen, fortan Gesang und Tanz zu pflegen,
damit die Sonnengöttin nie mehr in ihre Höhle zurückkehre,
denn sie wussten:

Es war zwar die Sonne, durch die das Leben begonnen hatte,
aber ohne die Harfenmusik der sechs großen Bögen
und ohne den Gesang der Nymphe Ameno-Uzume hätte sich Amaterasu,
die Göttin der Sonne, nie auf ihrem himmlischen Thron niedergelassen,
sie wäre ewig in ihrer Höhle geblieben.

Und also war es der Klang, waren es Musik und Tanz,
mit denen die Welt begann.

[1] Vgl. www.come-together-songs.de

2. Einleitung

Die Frage, die ich durch die Feldforschung in Kamerun und in Liberia zu beantworten suchte lautete: Welche Rolle spielt Musik in der sozialtherapeutischen Arbeit mit traumatisierten Kindern?
Durch die Auseinandersetzung mit der Heilkraft von Musik in afrikanischen Heilungsritualen (vgl. Drews 2008) und Musik- und Klangtherapie im Allgemeinen im Rahmen einer Ausbildung zur Klangtherapeutin wurde ich aufmerksam auf die Möglichkeiten von Musik für die sozialtherapeutische Arbeit mit traumatisierten oder anderweitig gefährdeten Kindern in Afrika.
In Afrika spielt Musik im täglichen Leben aller Bevölkerungsschichten eine wesentlich größere Rolle als in Europa. Dadurch bietet sie sich als ein Medium für sozialtherapeutische Arbeit förmlich an. Die Anzahl ausgebildeter Sozialarbeiter/innen, Sozialpädagog/inn/en, Psycholog/inn/en, Psychiater/innen und anderer Therapeut/inn/en, die sich professionell für die Therapie und Integration der großen Anzahl traumatisierter Kinder in Afrika einsetzen könnten, ist äußerst beschränkt.
Gründe für die Traumatisierung sind Bürgerkriege, Hungersnöte, Diskriminierung ethnischer Minderheiten und vor allem gewalttätige Kommunikationsformen in Milieus, die durch Modernisierungs- und Urbanisierungsprozesse ihren sozialen Zusammenhalt verloren haben und um ihr Überleben kämpfen. Diese eklatante Kluft zwischen Angebot und Nachfrage brachte mich auf die Idee, die Möglichkeiten von Musik im nichtprofessionellen Rahmen für die Verbesserung der Situation der traumatisierten Kinder zu erkunden.

Meine Vorstellung vom Einsatz der Musik unterscheidet sich in einigen Punkten von sowohl der Musiktherapie als auch der Klangtherapie.
Es gibt vielfältige Definitionen von Musiktherapie (vgl. Decker-Voigt 2001). Einige sehr allgemein gefasste Beschreibungen von Musiktherapie[2] lassen sich ohne weiteres auf den Einsatz von Musik in der sozialtherapeutischen Arbeit mit afrikanischen Kindern verwenden. So beschreibt Kapteina („Kommunikation ohne Worte“, online Abfrage 04.02.2012, S. 2) Musiktherapie als „die Kunst, das Music Child im Menschen anzusprechen, mit ihm Verbindung aufzunehmen, mit ihm in Kommunikation zu treten und mit ihm gemeinsam quasi Möglichkeiten zu erörtern, in der Welt zu sein und Leben zu erfahren“.

[2] „Durch gezielten Einsatz von Musik wird in der Musiktherapie therapeutische Wirkung erzielt. Musiktherapie dient der Wiederherstellung, Erhaltung und Förderung seelischer, körperlicher und geistiger Gesundheit.“ (www.de.wikipedia.org/wiki/Musiktherapie)

Wo Musiker/innen oder Pädagog/inn/en den Kindern und Jugendlichen Angebote machen, sich entweder rezeptiv auf Musikangebote einzulassen oder aktiv zu musizieren, richten sie sich direkt an das „Music Child“, mit dem Ziel latente Lebensbewältigungsressourcen im Kind zu aktivieren. Das „Music Child“ ist ein Begriff der Musiktherapeuten Nordoff Robbins um das menschliche Urvermögen, musikalische Erfahrungen zu machen und zu beschreiben. Die weiterführende Spezifizierung von Musiktherapie als eine Form der nonverbalen Psychotherapie hat allerdings nur bedingte Gültigkeit für die von mir untersuchten Interventionsformen. Die wichtigste Einschränkung besteht in der fehlenden Professionalität der Initiator/inn/en auf dem Gebiet der Psychologie, Psychotherapie oder anderen therapeutischen Bereichen. Ihre psychologische Expertise gründet sich vielmehr auf ihrer eigenen Betroffenheit. Ihre Motivation mit der Zielgruppe zu arbeiten, liegt in ihrer eigenen Biographie begründet. Die meisten waren selbst entweder Straßenkinder, oder aber in anderer Weise von traumatisierenden Verlust- und/oder Gewalterfahrungen betroffen. Da die Musik sie bei ihrer eigenen Bewältigung unterstützt hat, haben sie den starken Wunsch ihren Leidensgenoss/inn/en dieselbe Hilfe angedeihen zu lassen. Sie folgen damit einer tief in allen afrikanischen Kulturen verwurzelten Tradition des „wounded healers“ (vgl. van Dijk & Spierenburg 2000). Wer heilen möchte, muss die betreffende Krankheit selbst bei sich erfolgreich kuriert haben. Ein ähnliches Konzept findet sich im Westen bei den verschiedenen Selbsthilfegruppen.

Den Begriff des Traumas werde ich in einem folgenden Kapitel näher erläutern. Voran stellen möchte ich jedoch, dass ich mit „Trauma“ auf jede psychische Erfahrung verweise, die das Individuum veranlasst hat sich an der Stelle der unverarbeiteten Erfahrung aus Schutz zusammenzuziehen und abzuschirmen und sich so durch diese Panzerung selbst und den Fluss des Lebens blockiert.
Wichtige Ziele der psychotherapeutischen Intervention von Musik, wie sie von Kapteina beschrieben werden, können auch von Laien, wenn sie einen entsprechenden Hintergrund in Form von praktischer Erfahrung oder Selbstbetroffenheit haben, verfolgt werden. So hilft die Erfahrung von Klang, Rhythmus und Musik, den Kontakt zu innerlich schwer zugänglichen Erlebnisbereichen herzustellen, Gefühle zum Ausdruck zu bringen und darzustellen, sowie soziale Beziehungsmuster zu erkennen und zu verändern (vgl. Kapteina s.o. S.2).

Was die Methodik der Musiktherapie betrifft, lassen sich folgende Gemeinsamkeiten nennen. In Afrika, wie auch im Westen arbeitet man zuweilen mit Liedern, Tänzen und anderen vorgegebenen musikalischen Gestalten. Während im Westen die Improvisati-

on die am weitesten verbreitete musiktherapeutische Methode ist, werden die Straßenkinder in Douala angeregt ihre eigenen Lieder nach den strengen Regeln des Raps zu komponieren. Die Improvisation im Westen möchte den Patienten bzw. die Patientin anregen seine bzw. ihre Gefühle mit Hilfe eines selbst gewählten Instruments auszudrücken und über diesen Selbstausdruck mit der musizierenden Gruppe in Kontakt zu treten. Der ästhetische Gehalt der Musik spielt dabei keine Rolle. Von Außenstehenden werden diese musikalischen Improvisationen auch oft als „Krach" empfunden. Die Improvisationen in Afrika setzen den Musizierenden die engen Regeln des gewählten Musikgenres (entweder des Raps oder von traditioneller Musik) und werden nach dem ästhetischen Gehalt beurteilt. Insgesamt basiert ein Großteil des heilenden Potentials in der „afrikanischen Musiktherapie" auf der Förderung der Kreativität.

Die Rolle der Kreativität im Kontext der Heilung, veranlasste mich einen weiteren Aspekt der Musik in dieser Arbeit näher zu untersuchen: das Lernen. Der Prozess der Heilung geschieht durch Entwicklung. Heilung und Entwicklung sind wie die zwei Seiten einer Medaille unauflöslich miteinander verbunden. Das eine geschieht nicht ohne das andere. Wer meint, dass es eine „gesunde" Entwicklung gäbe, ein natürliches, unbehindertes voranschreiten physischer und psychischer Prozesse, unterschätzt die Rolle der die Entwicklung vorantreibender Konflikte.
Wie bereits erwähnt betrachte ich den Begriff „Trauma" in einem sehr weiten Kontext und so sehe ich auch Heilung als den umfassenden Prozess der Überwindung und Integration der auf einem bestimmten Entwicklungsniveau herrschenden Konflikte. Diese Überwindung und Integration ist ein anderer Begriff für Lernen. Musik spielt genau dort eine wichtige Rolle: Sie initiiert und unterstützt Lernprozesse ähnlich wie Heilungsprozesse. Die Rolle von Musik auf Lernprozesse habe ich in der Feldarbeit in Marokko in Hinblick auf das interkulturelle Lernen und in Hinblick auf die Unterstützung individueller Entwicklungsprozesse untersucht.

Die in dieser Arbeit verwendeten Methoden sind unkonventionell. Das Basismodell der in der Ethnologie verwendeten teilnehmenden Beobachtung sozialer Interaktionen und einer folgenden Interpretation mit Bezugnahme auf einen akademisch akzeptierten Fundus entsprechender Fachliteratur habe ich kreativ um Folgendes erweitert: An einigen Stellen habe ich die Spuren der ethnographischen Feldarbeit bewusst nicht verwischt. Manche Kapitel beginnen ohne extra Verweise mit der im ethnographischen Feldtagebuch üblichen Annotation über Ort, Zeit und Informant/inn/en. Die Leserin und der Leser werden so mitgenommen in das innere Gehäuse der Konstruktion ethnographischen Wissens. Auch die übliche Trennung von Beobachtung und Interpretation

zerfließt im Prozess der schöpferischen Entfaltung (m)einer Perspektive auf Musik, Entwicklung und Heilung. Außer in den rein theoretischen Kapiteln, wo ich mich in einer abstrakteren Beschauung der Problematik innerhalb der Grenzen der akademischen Konventionen übe, habe ich alles mir brauchbar erscheinende Material für die Konstruktion des Lichtfilters meiner Perspektive mitverwendet: Fotos, Gedichte, Legenden, Einfälle, persönliche Gespräche und Internetdaten unterschiedlicher Qualität, inklusive Wikipedia. Die Herkunft aller Daten habe ich so klar wie möglich erkennbar gemacht um so eine größtmögliche Transparenz zu garantieren. Das Kriterium für die Brauchbarkeit der verwendeten Materialien liegt in ihrer Nützlichkeit für das Ziel der Einstimmung.

Während Musik selbst heilt und fördert, indem es als Medium für die Einstimmung in einen größeren Zusammenhang dient, soll auch diese Arbeit den Leser/inne/n die Möglichkeit eröffnen sich einzustimmen auf die von mir beschriebenen Welten, die sich durch die Musik dem Leben öffnen.
Auf dass der Klang der Seele, der durch die Musik erfahrbar wird, auch durch die Teilhabe an dem therapeutischen Prozess der Kinder in Afrika hier mit anklingt!

3. Teil 1: Kamerun

3.1. Straßenkinder in Douala

Während meines Forschungsaufenthaltes in Douala (Kamerun) vom 07.07.-02.08.2011 widmete ich mich spezifisch der Frage, ob Musik in der sozialpädagogischen Arbeit mit Straßenkindern eingesetzt wird/werden kann und wenn ja, wie? Zur Kontextualisierung der von mir gefundenen Antworten möchte ich einen geschichtlichen Hintergrund zu Douala skizzieren, sowie das Phänomen von Kindheit in Afrika und Straßenkinder in Kamerun ansprechen.

3.1.1. Douala[3]

Douala (dt.: Duala) ist mit 1.907.479 Einwohner/inne/n die größte Stadt Kameruns. Sie ist nach der ethischen Gruppe der Duala benannt. Die ehemalige Hauptstadt (bis 1920) bildet als Wirtschaftsmetropole das Finanz-, Industrie-, Handels- und Kulturzentrum des westafrikanischen Staates. Douala ist die Hauptstadt der Region Littoral.

Hafen und Teil der Skyline

Die Stadt liegt 24 Kilometer von der Küste des Atlantiks entfernt am Ufer des Flusses Wouri, durchschnittlich 13 Meter über dem Meeresspiegel.

Am Flussdelta entstand der wichtigste und größte Hafen von Kamerun. Der größte Teil der Stadt liegt am linken Ufer des Wouri-Flusses.

[3] Die Fotos und der Großteil der Informationen über Douala entstammen Wikipedia (Stichwort „Douala“ Abruf: 04.02.2011). Der geschichtliche Hintergrund dient als Hinweis zur Bewusstwerdung der historischen Verbundenheit Deutschlands mit Kamerun und der damit verbundenen Verantwortung.

Regierungsschule und Regierungswerkstätten in Duala um 1910

Vor dem Polizeigebäude von Douala bringt die Polizeitruppe Hochrufe anlässlich des Geburtstags Kaiser Wilhelms II. aus. Am Gebäude die Reichsdienstflagge. Fotografie, Ende Januar 1901.

Die Stadt liegt heute in einem ursprünglichen Sumpfgebiet. Anfang des 18. Jahrhunderts wurde die Gegend durch das von Norden her eingewanderte Volk der Douala besiedelt. Unter ihnen bildeten sich als historische Zentren des jetzigen Stadtgebiets drei zunächst eigenständige Fischersiedlungen (Bonanjo, Bonaku und Bonabela) heraus, die von unterschiedlichen Clans bewohnt waren.

Im Kontakt mit Europäern entwickelte sich das Delta des Kamerunflusses zum strategisch wichtigen Punkt für den Sklavenhandel, vor allem mit portugiesischen Händlern. Von ihnen stammt auch der Name Kamerun: Im Fluss Wouri fanden sie viele *camaroes* (Krebse) und sie bezeichneten das Gebiet als *pais de cameroes*, Land der Krebse, der dann als *pars pro toto* den Namen der gesamten Region bezeichnete.

Ab etwa 1860 war Palmöl das Haupthandelsgut im Warenverkehr zwischen Douala und den Europäern. Den Handel dominierten bald die Hamburger Handelshäuser Woermann und Jantzen & Thormählen, die sich zur Wahrung ihrer Interessen vor allem gegenüber der britischen Konkurrenz seit den 1880er Jahren um die Erklärung der deutschen Schutzherrschaft über die Küste bemühten. Am 12. Juli 1884 schloss

der vom Auswärtigen Amt als Reichskommissar an die westafrikanische Küste entsandte Arzt und Forschungsreisende Gustav Nachtigal (1834-1885) im Namen des Deutschen Reiches einen "Schutzvertrag" mit den Douala-Chiefs Ngand´a Kwa (Akwa) und Ndumb´a Lobe (Bell) ab und stellte das Land unter deutsches Protektorat. Der Ort erhielt die Bezeichnung *"Kamerunstadt"* (ab 1902: *Duala*) und war von 1885 bis 1901 Verwaltungssitz des deutschen Schutzgebietes.

Zwischen den lokalen Eliten und der Kolonialverwaltung kam es im Verlauf der deutschen Herrschaft mehrfach zu Auseinandersetzungen um die Beschneidung der im Schutzvertrag verbürgten Rechte der angestammten Bevölkerung, die in zwei Petitionen an den Reichstag gipfelten. Die Versuche des Bezirksamtes, die traditionellen Siedlungsplätze am Fluss zugunsten der expandierenden Industrie (Eisenbahn- und Hafenanlagen) zu enteignen, führten zu offenem Widerstand. Der Douala-Chief Rudolf Manga Bell wurde 1914 mit seinem Sekretär durch ein deutsches Gericht zum Tode verurteilt und hingerichtet. In Folge dessen unterstützte die Mehrheit der Douala im Ersten Weltkrieg die einrückenden Briten und Franzosen und begrüßten sie als Befreier.

Nach anfänglich gemeinsamer Verwaltung kam die Stadt durch das britisch-französische Abkommen von 1916 bis zur Unabhängigkeit 1960 unter französische Herrschaft.

3.1.2. Kindheit in Afrika[4]

Die gegenseitigen Verpflichtungen innerhalb der Großfamilie in der kamerunischen Gesellschaft implizieren ein Kindheitsbild, welches sich von westlichen Ländern abhebt, in denen Kindheit einen besonderen Schutzraum darstellt. Bar-On (zitiert bei Spitzer 2005) beschreibt das westliche Kindheitskonzept wie folgt:

> Zusammengenommen […] ist die Kindheit im Norden zu einem deutlich von dem Erwachsenenalter abgrenzbaren Konstrukt geworden, das, zusammen mit der ausgedehnten Zwischenphase der Jugend, einzig dem Aufwachsen gewidmet ist.

Kinder in traditionell geprägten Gesellschaften und Gesellschaftsschichten werden von Beginn an in das Leben der Erwachsenen einbezogen. Durch die Übernahme von ver-

[4] Dieses Unterkapitel ist angelehnt an Überlegungen von Sabine Spitzer (2005).

antwortungsvollen Aufgaben werden Kinder „ganz anders und in viel größerem Maße in die Gesellschaft der Erwachsenen integriert als Kinder in westlichen Ländern heute“ (Simon-Hohm 1983:225). Kinder werden bereits zu einem sehr frühen Zeitpunkt als volles und nützliches Mitglied der Gesellschaft anerkannt, wodurch die Kindheitsphase in verschiedenen Gesellschaften des subsaharanischen Afrika von relativ kurzer Dauer ist und die Phase der Jugend, im westlichen Verständnis als Selbstfindungs- und Identitätsbildungsprozess, nur in den Schichten der (Bildungs-)Elite auftritt.

Den Kindern werden geschlechtsspezifisch Aufgaben übertragen, mit denen sie zum Wohl der Gemeinschaft beitragen können. Die Arbeit von Kindern wird so im sozialen System breiter Schichten Kameruns als Selbstverständlichkeit und Notwendigkeit angesehen. Kinder selbst definieren nach meinen Beobachtungen ihren Selbstwert aus dem sozioökonomischen Beitrag den sie zum Wohl der Großfamilie beisteuern. Eine übliche Strafe um Kinder zu erwünschtem Verhalten zu zwingen, besteht darin, ihnen ihre Arbeit innerhalb der Familie zu verweigern!

Dadurch, dass Kinder und Erwachsene in Familien ihre hierarchisch strukturierten Rollen eher in Bezug auf die Nützlichkeit bewerten, entsteht durch die Destabilisierung der Strukturen der Großfamilie im Zuge der Globalisierung eine besonders prekäre Situation für Kinder ab 6 Jahren. Diese sind nämlich bei allem Wohlwollen nicht in der Lage den zunehmenden Druck auf die Familie auszugleichen. Da die meisten Erwachsenen selbst ohne einen speziellen Schutzraum in ihren damals vielleicht noch intakten Großfamilien aufgewachsen sind, wissen sie auch nicht, welchen besonderen Schutz Kinder in den sich verändernden gesellschaftlichen Bedingungen bedürfen und wie sie ihnen diesen bieten könnten.

Außerdem sind Beziehungen in Familien psychische Prozesse, die man universell als energetische Erscheinungen wörtlich verstehen kann. Als solche folgen sie Grundgesetzen, die allen Formen von energetischem Austausch eigen sind, wie das Gesetz der Dynamik, der Transformation, der Transponierbarkeit oder der Verteilung der Energie. Das energetische Gesetz, welches sich zum Nachteil von Kindern in hierarchisch strukturierten Familien auswirkt, ist das Gesetz vom geringsten Widerstand. Innerhalb eines solchen familiären Systems wenden sich die Aggressionen spontan in die Richtung der Kinder, da ihnen gegenüber das Risiko einer Gegenreaktion am geringsten ist (vgl. Popper 1989: 53-4).

Daraus resultieren multikausale Belastungen (Armut, Orientierungs- und Perspektivlosigkeit, zwischenmenschlicher und emotionaler Stress), die häufig zum Zerfall der Familie führen.

Diese genannten Überlegungen versuchen ein Verständnis zu entwickeln für die Beobachtung des Phänomens der Straßenkinder in Kamerun.

3.1.3. Straßenkinder in Kamerun

Straßenkinder prägen in den kamerunischen Großstädten das Bild. Genaue Angaben zu ihrer Anzahl sind schwierig, da lediglich Schätzungen kursieren in der Fachliteratur. Einer Studie der UNICEF aus dem Jahr 2003 zufolge, ist die Zahl der Minderjährigen, die in Kamerun auf der Straße leben oder arbeiten im Zeitraum von 1999 bis 2003 gestiegen. Die meisten Straßenkinder waren im Jahr 2003 in Douala zu finden, gefolgt von Yaoundé (vgl. UNICEF 2003:49). Im Jahr 2003 zählte die UNICEF insgesamt 1659 Straßenkinder in den fünf größten Städten Kameruns. Die Verbreitung von Straßenkindern ist in den vier untersuchten Jahren um das sechsfache gestiegen. Von einer erheblichen Zunahme bis zum Jahr 2011 kann ausgegangen werden.

Spitzer (2005:31) definiert den Begriff Straßenkind entsprechend der bei der Nichtregierungsorganisation ENDA (Environmental and Development Action) üblichen Unterscheidung. Es wird von drei Gruppen Straßenkindern ausgegangen:

1. Enfants désoeuvrés (untätige Kinder): Hiermit sind Kinder gemeint, die aufgrund von Armut, fehlenden Bildungsmöglichkeiten und Arbeitslosigkeit perspektivlos sind und sich auf der Straße die Zeit vertreiben.

2. Enfants travailleurs (arbeitende Kinder): Diese umfassen einen Teil der oben genannten Müßiggänger, die sich mit Gelegenheitsarbeiten, wie z.B. Schuhe putzen, Autos bewachen und waschen bzw. anderen Tätigkeiten des informellen Sektors ihren Lebensunterhalt verdienen.

3. Enfants en rupture (von der Familie getrennte Kinder): Dieser Begriff beschreibt Kinder und Jugendliche, die mit ihrer Herkunftsfamilie gebrochen haben.

In dem von mir untersuchten Straßenkinderprojekt in Douala wird vom Straßenkind gesprochen, wenn es abgekoppelt von der Familie auf der Straße ihren/seinen Alltag verbringt.

Das im folgenden Kapitel vorgestellte Projekt für Straßenkinder in Douala wurde von der Stadtverwaltung initiiert und ist jetzt in den Händen der NGO „Fondation Soeur Marie Roumy“.

In dem Straßenkinderprojekt wird viel Wert gelegt auf die Entwicklung der schöpferischen Qualitäten der Kinder. Neben Skulptur, Malen, Schnitzen, Dichten, traditionellen Handwerkskünsten und verschiedenen sportlichen Aktivitäten wird Musik und Tanz eingesetzt um die Kreativität der Kinder zu fördern. Für Mädchen wird ein Tanzkurs angeboten. Die Jungen haben eine Rap Band, in der sie ihre eigenen Songs komponieren und singen.

Rap ist eine Abkürzung von „Rhythm and Poetry“ und stammt ursprünglich aus den Ländern Gambia, Mali und Senegal, wo es Teile der Tradition der „Griots“ ausmachte. „Griots“ sind Geschichtenerzähler, die im Auftrag eines Herrschers die Heldentaten seiner Dynastie erzählten. Diese Erzählungen wurden mit Trommelrhythmen begleitet, sodass Erzähler und Publikum gleichermaßen in eine Art Trance fielen, in der das übermittelte Wissen leichter zugänglich und besser zu merken war. Ganz natürlich passte sich die Geschichte an den Trommelrhythmus an. Die Worte wurden gereimt und es entstand eine Melodie im Redefluss. Poesie und Trommelmusik bildeten ein rhythmisches Ganzes. Während die gedächtnisstützende Funktion im Internetzeitalter an Relevanz verloren hat, ist Rap heute als musiktherapeutisches Medium von Bedeutung.

Musik eignet sich hervorragend dafür Gefühle auszudrücken und zu verarbeiten. In Kombination mit eigenen Texten können die durch die Musik hervorgerufenen und ausgedrückten Gefühle auf einem abstrakteren Niveau bewusst gemacht und verarbeitet werden. Der deutsche Rapper Daniele de Rosa (zitiert bei Boose 2009) beschreibt den therapeutischen Effekt des Rappens wie folgt: „Vor knapp drei bis vier Jahren hat mich eine Frau dazu gebracht, meinen ersten eigenen Text zu schreiben. Zu diesem Zeitpunkt habe ich gemerkt, dass die Musik einem helfen kann, das eigene Leiden selbst zu verarbeiten“. Zu dem hilft Rap aufgestaute Wut und Aggression zu kanalisieren.

> Ich muss sagen, dass mich persönlich der Rap ab und zu schon daran gehindert hat, jemanden wortwörtlich „Eine reinzuhauen“. Hätte ich meine Wut und Aggression nicht dort raus lassen können, wäre es mit Sicherheit passiert! Insofern hat der Rap schon eine gewisse Gewaltprävention zu bieten. (De Rosa zitiert bei Boose 2009).

In Deutschland gibt es im Bereich der Jugendarbeit und der Schulsozialarbeit verschiedene Projekte, die sich dieser heilsamen Aspekte des Raps bedienen, unter anderem das im Jahre 2006 initiierte Projekt „Respect und Gewaltprävention“ (vgl. Boose 2009).

Ein weiterer therapeutischer Effekt von Rap Bands ist die Stärkung der Identität durch das An- und Aussprechen von Diskriminierung. Auch der Ausstieg aus dem Drogengeschäft vieler berühmter Rapper aus den USA kann als ein positives Rollenmodell wirken. Für die Straßenkinder Doualas ist die Überwindung der Marginalisierung durch Protest, die einigen berühmten Rappern gelungen ist, ein Mut machendes Vorbild.

3.2. Das Straßenkinderprojekt „Sankt Nikodemus“ [5]

Das Straßenkinderprojekt „Sankt Nikodemus“ ist ein katholischer gemeinnütziger Verein. Die Aktivitäten des Projekts wurden allmählich entwickelt als Antwort auf die Bedürfnisse der traumatisierten Kinder und Jugendlichen in den Armutsvierteln von Douala.

Die Zielstellung des Projekts:

- Isolierung des Kinds vom Straßenmilieu
- Unterstützung der Straßenkinder, die keine Familie mehr haben; die von ihrer Familie verstoßen wurden oder die gravierende familiäre Probleme haben
- Präventive Begleitung von Kindern, die noch in ihren Familien sind
- Wiedereingliederung der Straßenkinder in ihre Familien oder in die Gesellschaft

Organisation:

1) Das Projekt operiert auf zwei Niveaus: dem „harten Kern“ der aktiven Mitglieder und einem Konzil von unterstützenden Mitgliedern.
2) Der Verwaltungsbeirat besteht unter anderem aus der Schwester Marie Roumy, der Gründerin und Expert/inn/en aus verschiedenen gesellschaftlichen Sektoren, wie Rechtsanwält/inn/en, Architekt/inn/en, Buchhalter/innen, ect.

[5] Vgl. Newsletter„Le monde de la rue“, Edition 13, Decembre2010

Die Dienste:

1) Die verschiedenen Heime, in denen der Prozess der Stabilisierung der Kinder konkretisiert wird.
2) Besondere Angebote.

3.2.1. Die Heime

Die aufsuchende Sozialarbeit und das Aufnahmezentrum

Das Zentrum wurde 1998 gegründet mit dem Ziel, von dort aus mit den Straßenkindern in Kontakt zu treten. Dazu werden verschiedene Methoden eingesetzt, wie Zirkus, Focus Group Diskussionen, Computerkurse, Gesundheitsangebote, Lesestunden und Rekreation.

Wenn die Kinder sich darauf einlassen können, werden sie auf die Gefahren des Lebens auf der Straße aufmerksam gemacht. Seit der Gründung hat das Projekt mit ca. 1 500 Kindern gearbeitet, 800 wurden davon in den Heimen aufgenommen.

Das Stabilisierungsheim PK 24

Das Beobachtungs- und Stabilisierungsheim PK 24 entstand im September 2000 in Zusammenarbeit mit der FONDATION D´AUTEUIL in Frankreich und dient der Stabilisierung von Jugendlichen in schwierigen Lebenslagen, sowie minderjährigen Häftlingen mit Bewährungsstrafen. Durch die aktive und verantwortliche Teilnahme an verschiedenen Aktivitäten soll den Jugendlichen ein Gefühl für einen Tagesrhythmus vermittelt werden, sowie Freude und Motivation verschiedene gestalterische Möglichkeiten für ihr Leben zu nutzen. Zu den Angeboten gehören Viehzucht, Landwirtschaft, Bibelunterricht, Zirkus und grundlegende Computerkenntnisse.

Vierundzwanzig Kilometer vom Stadtzentrum entfernt verfügt dieses Heim über mehr als 6 ha Fläche. Bisher wurden 1143 Kinder aufgenommen. Dreihundert konnten davon im Verlauf wieder in ihre Familien eingegliedert werden und 100 haben den Weg in ein selbstständiges Leben geschafft. Während einige Wenige an der Universität studieren, haben viele Berufsausbildungen im Bereich des Bäckereiwesens, in der Horeca, Elektronik und im Handel absolviert. Einige sind verantwortungsvolle Familienväter

geworden und die jungen Erwachsenen haben sich in den verschiedenen Provinzen Kameruns angesiedelt, wie auch in Nachbarländern.

Nachdem die Kinder und Jugendlichen das Stabilisierungsheim durchlaufen haben, werden sie vom Straßenkinderprojekt weiter auf folgenden Gebieten begleitet: Ernährung, Schule, Gesundheit und Berufsausbildung.

3.2.2. Schulbesuch

Der Schulbesuch ist einer der wichtigsten Elemente zur Stabilisierung der Straßenkinder. Jedes Jahr ermöglicht das Straßenkinderprojekt 120 bis 150 Kindern den Schulbesuch. Es handelt sich entweder um Kinder aus den Heimen des Projekts oder um andere mittellose Kinder. Nachdem das Kind eingeschult wurde und angefangen hat am sozialen Leben teilzuhaben, ist das Heim in Brazzaville die erste Etappe auf dem Weg der Resozialisation. In diesem Heim für Grundschüler/innen erhalten die Kinder weitere Unterstützung auf folgenden Gebieten: Schulaufgaben, spirituelle Bildung, Gesundheit, Informatik und Allgemeinbildung. Der Schulerfolg beläuft sich in dieser Einrichtung auf fast 100%.

Das Heim von Bepanda für die weiterführenden Schulen erzielt wesentlich schlechtere Schulresultate. Das liegt einerseits an den hohen Anforderungen kamerunischer Gymnasien und andererseits an den mit der einsetzenden Pubertät verbunden Schwierigkeiten der Straßenkinder. Nichtsdestotrotz haben mehr als 200 Jugendliche dieses Heim durchlaufen.

3.2.3. Ausbildungsheim in Bepanda

Das 1998 gegründete Ausbildungsheim gibt den Jugendlichen ein Zuhause, die nicht mehr in die Schule gehen wollen und stattdessen einen Beruf erlernen wollen. Die Verantwortlichen suchen in der Stadt nach geeigneten Unternehmen, die bereit sind den Jugendlichen eine Lehre anzubieten. Angestrebt wird, dass die Unternehmen, die Jugendlichen nach der Lehre in ihren Betrieb einstellen. Falls nicht, hilft man den Jugendlichen bei der Arbeitssuche.

3.2.4. Mädchenheim in New-Bell

Dieses Heim wurde im April 2001 gegründet. Seit dem wurden mehr als 750 Mädchen dort aufgenommen, die so der Prostitution und sexuell übertragbaren Krankheiten entkommen konnten. Es wohnen ca. 70 Mädchen im Alter zwischen 10 und 18 Jahren pro Jahr in dem Heim. Fast alle Mädchen absolvieren ihre Schule erfolgreich. Danach wählen die Mädchen Berufe in der Elektrotechnik, Tischlerei, Keramik oder der Computerbranche. Für das Mädchenheim ist Schwester Simone Bellezanne verantwortlich.

Die Aktivitäten zur Stabilisierung oder familiären/beruflichen Wiedereingliederung:

Entwicklungsförderung, Nachhilfe, Einschulung, Bildungsgespräche, Zirkus, Schuhmacherei, Berufsausbildung, Kontaktaufnahme zu den Familien, Mediation, Wiedereingliederung in die Familie, Gesundheitsversorgung.

Zahlen:

Geschlecht	Schulbesuch	Berufsausbildung	Unterstützung
Männl.	768	314	2778
Weibl.	381	136	519
Total	1149	450	3297

Angebote:

Ethische und spirituelle Schulung, Rechtsbeistand und Zirkus der Hoffnung. Dieser Zirkus wurde gegründet mit Hilfe der Weltjugendorganisation und einem professionellem Zirkus aus Kanada. Die Zirkusarbeit erlaubt den Kindern freiwillig Disziplin zu entwickeln und ihre Fähigkeiten individuell und in Teamarbeit zu entfalten. Das Projekt bietet auch schon Zirkusunterricht an verschiedenen Schulen an, sowie Betreuung nach der Wiedereingliederung um eine Rückkehr auf die Straße zu verhindern. Die Gesundheitsversorgung ist kostenaufwendig, da viele Kinder unterernährt sind und es an den minimalen hygienischen Standards fehlt. Die Gewalterfahrungen und psychischen Probleme machen die Straßenkinder zudem auch anfälliger für Krankheiten. Medikamente sind in Kamerun auch nach unseren Maßstäben teuer und müssen von den Kranken selbst bezahlt werden.

3.2.5. Einige Resultate:

Das Straßenkinderprojekt hat einigen geholfen, einen Beruf zu erlernen mit dem sie ihren Lebensunterhalt verdienen können, oder eine Tätigkeit auszuüben, die ihnen eine gesellschaftliche Partizipation erlaubt. Hier einige Beispiele: Vier Informatiker, einen Bauingenieur, einen Journalisten, einen Automechaniker, gelernte Arbeiter in verschiedenen Bereichen, Straßenverkäufer, Künstler, Musiker, ein Bildhauer und ein Fußballteam.

Einem Straßenverkäufer ist es gelungen einem Freund eine Anstellung zu geben und 500 Euro zu sparen, mit denen er Kühe kaufen und eine Viehzucht beginnen möchte. Vierzig Jugendliche haben mit Leergut soviel Geld gespart, dass es als Startkapital für einen Kleinhandel reichte, sowie für ihre Heimreise zu ihren Familien im Norden des Landes. Viertausend Kinder wurden wieder in ihre Familien eingegliedert und 500 haben eine Arbeit und leben in geregelten Verhältnissen.

Gérard Betsi, ein ehemaliges Straßenkind erzählt:

Meine Geschichte ist lang und traurig. Aber heute hat mir das Projekt neue Hoffnung gegeben.

Wegen den Unstimmigkeiten zwischen meinen Eltern habe ich 1998 meine Ursprungsfamilie verlassen. Diese Auseinandersetzungen waren auch der Grund für die Behinderung meines linken Beines. Meine Mutter wollte sich mit meinem Körper vor den gewalttätigen Schlägen meines Vaters schützen. Im Eifer des Gefechts hat sie allerdings so an meinem Fuß gezogen, dass das Bein dauerhaften Schaden erlitten hat. Aber da bei Gott niemand vergessen ist, wurde ich im selben Jahr vom Projekt aufgenommen. Mir wurde die Chance gegeben in die Schule zu gehen. Nach meinem Abitur wurde ich von einem Sozialarbeiter begleitet, der es mir ermöglichte ein verantwortungsvolles Leben mit Frau und Kind zu führen. Später schloss ich mit Hilfe des Projekts ein universitäres Studium im Bereich der Logistik und dem Transportwesen mit „gut“ ab. Jetzt brauche ich nur noch eine entsprechende Arbeitsstelle zu finden. Ich danke dem Projekt, der Gründerin Schwester Marie und dem Direktor von ganzem Herzen für die große Arbeit, die sie verrichtet haben.

3.3. Interview mit Schwester Marie Roumy, Gründerin und Leiterin des Straßenkinderprojekts

Datum: 15.07.2011

Uhrzeit: 17.00-18.30 Uhr

Ort: Ad-Lucem, Balí, Douala, Kamerun

Teilnehmer/innen: Schwester Marie Roumy, Annette Drews (Interviewerin),

Jules Abouem (mein Mann), Sito (meine Schwägerin)

Die Räumlichkeiten des Projekts befinden sich hinter großen Mauern mit metallenen Speerspitzen. Nachdem wir unsere Anwesenheit telefonisch mitgeteilt haben, öffnet uns der Sekretär des Projekts die schwere Metallpforte. Im Innenhof stehen zwei saubere, einfache, beige gestrichene Häuser. Wir werden über die Veranda des einen Hauses hereingebeten. Der Betonfußboden ist teilweise aufgerissen. Das Mobiliar ist einfach, alt und verschlissen. Links vom Eingang steht ein gedeckter Esstisch aus dunklem Holz mit vier Stühlen.

Rechts eine niedrige, lange Tafel mit zwei Reihen afrikanischer Holzsessel mit zerschlissenen Sitzkissen. Auch die Wände machen einen verlebten Eindruck. An der rechten Zimmerecke steht eine Holzvitrine, auf der verschiedene kleine Holzschnitzereien und Skulpturen aufgestellt sind. Dahinter stehen einige selbstgemalte Bilder. An der Wand hängen weitere selbstgemachte Ölbilder.

Als wir eintreten sitzt die hochbetagte, knochige Schwester in einem Sessel und regelt Finanzen mit einigen Angestellten, wobei sie in einer routinierten Bewegung Kleingeld aus der Beuteltasche ihres traditionellen Suppenkleides holt. Anscheinend läuft alles über sie. Diese Vermutung wird auch unterstützt durch die Aussage von Frère de Rue, einem ehemaligen Straßenkind, der jetzt als eine Art Straßensozialarbeiter und Musiker im Projekt arbeitet. Wir möchten eine Verabredung mit ihm vereinbaren. Frere de Rue lacht, sagt zu und erläutert: „Es wird dann sein, wenn Soeur Marie Roumy es vereinbaren wird. Wir warten auf sie."

Ich nehme gegenüber der Schwester Platz, Jules und Sito neben mir. Nachdem die Schwester ihre Geldangelegenheiten geregelt hatte und alle Leute herausgeschickt hatte, bat sie mich mein Anliegen zu wiederholen. Ich bat sie, mir zunächst die Grün-

dung und Konzeption ihres Straßenkindeprojekts zu erläutern und mir dann zu sagen, wie sie Musik in ihrer Arbeit mit den Kindern einsetzt.

Es folgt eine Zusammenfassung der Antwort von Schwester Marie Roumy:

Marie Roumy kam 1949 als Lehrerin nach Douala. Sie setzt sich in dieser Zeit vor allem für die Bildung von Mädchen ein. Sie ermuntert die Mädchen am Sportunterricht teilzunehmen und gründet eine Sportmannschaft für Mädchen.

Später kehrt sie für ein Aufbaustudium nach Frankreich zurück. Dort erhält sie neue Impulse. Nach ihrer Rückkehr konzentriert sie sich verstärkt auf die „Sozialpädagogik". Sie geht in die Slums und arbeitet mit den Bewohner/inne/n. Eine besondere Schwierigkeit der Slums in Douala besteht in den Überschwemmungen. Durch fehlende Kanalisation werden in der Regenzeit die Behausungen mit Abwässern überflutet. Die Bewohner/innen müssen daher in der Regenzeit ihre mehr oder weniger festen Häuser verlassen und in notdürftigen Verschlägen Zuflucht nehmen. Schwester Marie Roumy half den Bewohner/inne/n des Armutsviertels Nylong die Sümpfe trocken zu legen und finanzielle Unterstützung beim französischen Konsulat für die Kanalisation zu mobilisieren. Für ihre Arbeit in den Armutsvierteln baute Schwester Marie ein Netzwerk von Geldgebern auf. Dadurch wurde auch die Gemeinde von Douala auf sie aufmerksam. Da sie vor allem gut mit Kindern und Jugendlichen umgehen konnte, bat sie der Bürgermeister sich der Straßenkinder anzunehmen. Mit Finanzierung durch die Stadt hat sie das erste Straßenkinderprojekt gründen können.

Angefangen hat sie mit soziologisch-ethnologischen Studien über die Lebenswelt der Straßenkinder. Die Ergebnisse stimmten überein mit den Erhebungen unter südamerikanischen Straßenkindern. Die genannten familiären Strukturen produzieren verhaltensauffällige Kinder, denen mit Gewalt begegnet wird. Die Kinder halten sich zunehmend fern von ihren Familien. Chefs von Straßenkinderbanden, die solche Kinder bemerken, integrieren sie wiederum mit Gewalt in ihre Banden. Sie geben ihnen neue Namen, verbieten ihnen den Kontakt zum alten Milieu und ordnen sie in die bestehende Hierarchie ein.

Das Konzept für die Reintegration von Straßenkindern in die Gemeinschaft ist in zwei Phasen gegliedert. Die erste Phase besteht in der Isolierung vom Bandenmilieu. In dem Bezirk Dibamba (oder P.K.24; 24 km vom Zentrum entfernt), mitten im Urwald, nur über eine Sandpiste erreichbar, wurde ein Heim errichtet. Innerhalb von drei Monaten versucht man die Kinder auf einen neuen Lebensrhythmus einzustimmen. Sie bekommen einen neuen Namen, lernen Disziplin, Regelmäßigkeit, Verlässlichkeit und Ord-

nung. Mit Hilfe von Sport und Spiel wird versucht eine Motivation für ein neues Leben zu wecken. Das wichtigste Lernziel ist die Gemeinschaftsfähigkeit. Wenn das Kind die Bereitschaft zeigt zur Schule zu gehen, wird es in einem der fünf Heime in der Stadt untergebracht. Dort wird es zu regelmäßigem Schulbesuch angehalten. Darüber hinaus wird das Kind durch kulturelle und sportliche Aktivitäten gefördert. Etwa 130 Kinder wohnen in den 5 Heimen. Die Kinder, die die Motivation für einen Schulbesuch nicht aufbringen können, werden auf der Straße betreut. Aktuell betreuen 24 Teams 552 Kinder.

3.4. Frères de rue: Die Rapper der Straße

Emile, Achilles, Quatrecentsngoma und ZéCoronel sind sogenannte Straßenkinder aus Douala. Ihr Alter kann ich schwer einschätzen. Die Vergangenheit hat sichtbare Spuren auf ihren Körpern hinterlassen. Emile ist klapperdürre. In den letzten zwei Wochen, seit ich mich mit ihm getroffen habe, war er insgesamt 6 Tage krank und 4 Tage im Gefängnis. Er ist offensichtlich geschwächt. Achilles hat sehr traurige Augen und wirkt melancholisch und abwesend. ZéCoronel hat einen Rundrücken. Bei jedem unerwarteten Geräusch zieht er den Kopf blitzartig zwischen den Schultern ein. Sein Gang wirkt schlaksig und unkoordiniert, was durch die nervösen Armbewegungen noch verstärkt wird. Nur Quatrecentngoma, ein kleiner und gedrungener Junge von ca. 16 Jahren, macht einen munteren Eindruck. Sein Name bedeutet im lokalen Slang „Vierhundertfünfzig Franken“, was auf seinen gefühlten Marktwert von umgerechnet 80 Cent anspielt. Ein makaberer Humor, der für die Straßenkinder kennzeichnend ist. Sie vertreiben sich die offensichtliche Verunsicherung, Angst und Schwermut mit schwarzem Humor. Das Lachen befreit!

Ja, die vier Jugendlichen haben sich entschieden die Chancen, die ihnen vom Straßenkinderprojekt Sankt Nikodemus angeboten werden, anzunehmen. Sie haben den festen Willen ihr Leben zu meistern. Sie sind in die Schule gegangen. Sie können lesen und schreiben. Das ist unter den gegebenen Umständen sehr viel. Sie gehören nicht zu den Glücklichen, die in ihre Familien zurückgeführt werden konnten. Sie haben auch keine Arbeit. Sie leben weiterhin auf der Straße. Aber anders als vorher. Sie haben eine Vision.

3.4.1. Die Musik

In den kreativen Angeboten des Straßenkinderprojekts haben sie ihre Liebe zur Musik entdeckt. Alters- und milieubedingt fühlen sie sich zur Rap-Musik hingezogen. Sie haben eine poetische Ader, können reimen und auch Melodien aus dem Stehgreif improvisieren. Emile hat ein weites Fachwissen auf dem Gebiet der internationalen Rap-Musik. Zudem kennt er sich auch in der Rock- und Popszene aus. Nationale Musik hat in Kamerun einen sehr hohen Stellenwert im gesellschaftlichen Leben aller Klassen. Die traditionelle Musik ist durch die große geographische Ausbreitung Kameruns und die sehr unterschiedlichen Klimazonen von Bergmassiven, trockenen Savannengebieten bis zum tropischen Regenwald, die mehr als 200 verschiedene Ethnien beherbergen, sehr unterschiedlich ausgeprägt. Emile hat Tanz- und Rhythmuselemente seiner eigenen ethnischen Gruppe, den Bamilike, in seine Rap-Musik mit eingebaut.

Abwanderungen aus ländlichen Gebieten verändern die Lebensweise dieser lokalen Ethnien und damit auch ihre Musik, ihre Repertoires und deren Funktion erheblich. Die ethnisch-kulturelle Identität der traditionellen Gesellschaftsformen verliert sich in der Massenkultur der Großstädte, wie auch in Douala. Seit Mitte des letzten Jahrhunderts sind in Kamerun, wie auch in anderen afrikanischen Ländern, neue urbane Musikformen, wie z.B. der Makossa entstanden (Vgl. Noah 2010), die „trotz einer gewissen „Verwestlichung“ in Besetzung und Komposition dennoch so deutliche Merkmale der ursprünglichen Wurzeln aufweisen, dass sie durchaus als originelle Spielarten einer fortbestehenden Musiktradition betrachtet werden können.“ (Leonardo D´Amico & Francesco Mizza 1997).

Obwohl die Rap-Musik der Frères de rue (dt.: „Brüder der Straße“) mit rhythmischen und melodischen Elementen der afrikanischen Ursprungskultur arbeitet, ist der afrikanische Einfluss stärker indirekt über die Vermittlung des Raps als direkt über die neu hinzugefügten Elemente aus der Bamilike-Musik wahrzunehmen. Seit 2007 haben die Brüder der Straße die CD „On n´a pas voulu“ („Wir haben es nicht gewollt.“), die CD „Esprit de rue“ („Geist der Straße“) und den Video-Clip „on n´est pas venu“ („Wir sind nicht gekommen.“) produziert.

In meiner Anwesenheit haben die Brüder der Straße noch eine weitere CD „Afrika macht Schule“ produziert. Auf diese Art und Weise konnte ich die Produktions- und Arbeitsbedingungen kennenlernen, sowie die Wirkung der Musik auf soziale, emotionale und kognitive Prozesse direkt beobachten. Um meine Beobachtungen besser einordnen zu können, möchte ich zunächst die Lebensbedingungen der Brüder der Straße

näher beschreiben, sowie auch die konkreten Bedingungen, unter denen ich meine Einrücke gesammelt habe.

3.4.2. Lebensbedingungen der Brüder der Straße

Die Brüder der Straße haben typische „Straßenkinderkarrieren“. Ihre Herkunftsfamilien gehören der großen Gruppe der urbanen Armen an. Das sind Zuwanderer aus ländlichen Gebieten, die entweder keine oder eine geringe Bildung haben. Sie sind aus den ruralen Gebieten ausgewandert, weil sie auf Elektrizität, fließend Wasser, bezahlte Arbeit, Zugang zu Konsum- und Luxusgütern, Bildung für ihre Kinder, kurz einen besseren Lebensstandard hofften. Ohne Kapital und/oder entsprechende Ausbildung landen diese Zuwanderer in den Ghettos der Stadt, wo das Leben improvisiert wird. Die Infrastruktur ist dürftig und abhängig von den Bezirken. In manchen Ghettos treibt das zwei Mal jährliche Hochwasser die Bewohner/innen aus ihren mehr oder weniger festen Behausungen in Plastikunterkünfte. Das Hochwasser, entstehend durch die heftigen Regenfälle in der Regenzeit und einem fehlenden Abwassersystem und Straßen, richtet regelmäßig Verwüstungen in den Slums der Stadt an. Die Großfamilien leben auf engstem Raum zusammen. Zu einer Großfamilie gehören nicht nur die Mitglieder der verschiedenen Generationen, sondern auch weitläufige Angehörige, die es in die Stadt verschlagen hat und die keine selbständige Bleibe besitzen.

Die Größen der Haushalte sind unterschiedlich: Von Oma mit Urenkel aus dem Dorf bis hin zu den besonders kopfstarken muslimischen Familien aus dem Norden, wo mehrere Frauen mit ihren Kindern in einem Haus wohnen und bis zu 30 Personen sich eine Fläche von 20 m² teilen. In diesem Milieu ist die Gelegenheitsarbeit typisch. Jede/r tut was er oder sie kann. Die Frauen verkaufen Essen auf der Straße, die Kinder Gemüse oder Zigaretten auf dem Markt, die Männer suchen nach Jobs auf dem Bau o. Ä. Die Verdienste sind äußerst gering und meistens nicht ausreichend um für das tägliche Brot aller Familienangehöriger zu sorgen. Die Interaktionsmuster, die innerhalb einer traditionellen Gemeinschaft für die Weitergabe überlieferter Werte und die Kontinuität einer in sich gefestigten und weitgehend autarken sozialen Gruppe gesorgt haben, sind in dem urbanen sich modernisierenden Milieu völlig unzureichend um einen stabilen Gruppenzusammenhalt zu garantieren.

Autoritäre Kommunikationsstile bei fehlender Transparenz führen unter dem Druck des Überlebens und der Anpassung zu hoher physischer und psychischer Gewalt, was wiederum einen hohen Grad an Spannungen zur Folge hat. Aufgrund dem hohen

Überlebensdruck, dem fehlenden Wissen über Alternativen, einer starken Familienidentität, der Angst vor Fremden und dem nicht in Frage stellen von konservativen Werten werden spannungsvermindernde Abspaltungen selten. Kinder werden so mit den widersprüchlichen Ansprüchen, Forderungen und Frustrationen der älteren Familienmitglieder konfrontiert und die Opfer häuslicher Gewalt. Vor allem auf Jungen lastet ein hoher Druck, Leistungen für die Allgemeinheit zu erbringen und sich verschiedenen oft im Widerstreit liegenden Autoritäten unterzuordnen. Wenn der Junge sich aus Überforderung entweder zurückzieht oder rebellisches Verhalten zeigt, wird er von der Familie praktisch verstoßen. Er bekommt kein Essen mehr und wird verbal herabgesetzt und/oder geschlagen. So verbringt der Junge seine erste Nacht auf der Straße. Hungrig und orientierungslos wird er bald von den anderen Straßenkindern ausfindig gemacht. Diese sind bereit ihn unter bestimmten Bedingungen in ihre Gruppe zu integrieren. Er muss seine alte Identität aufgeben, den Kontakt zu seiner Familie ganz abbrechen, einen neuen Namen annehmen und sich in die Hierarchie der Straße einfügen. Der zuletzt gekommene ist der Jüngste und Befehlsempfänger aller anderen. Die Brüder der Straße empfanden es als sehr wichtig, mir diese Bewertung zu vermitteln. Ich sollte nicht denken, dass weil Achilles ein Jahr älter sei als Zé Coronel er auch mehr zu sagen hätte. Achilles ist nämlich drei Monate später gekommen und steht so unter Zé Coronel.

Zé Coronel hat sich diesen Namen gegeben in Anlehnung an die Straßenkinder in Brasilien. Das Wort „Coronel“ bedeutet „Befehlshaber“. Damit schaffen die Straßenkinder ein alternatives Wertesystem zu ihren Herkunftsfamilien, wo das biologische Alter die Hierarchie zwischen den Familienmitgliedern regelt. Auf der Straße ist nicht so sehr das biologische Alter von Wichtigkeit, sondern eher das relative Alter, also der Zeitpunkt der Geburt in Bezug auf die anderen Mitglieder.

Die Straßenkinder nehmen die „soziale“ Geburt, also der Eintritt auf die Straße, als Referenzpunkt. Sie überleben als Gruppe mit einem Anführer nach dem autoritären Vorbild ihrer Herkunftsfamilien. Auf der Straße hat sich ihr Spielraum gleichzeitig vergrößert und verkleinert. Ihnen stehen jetzt kriminelle Aktivitäten zur Überlebenssicherung zur Verfügung: Raub, Einbruch, Diebstahl, Hehlerei, Drogenhandel, Erpressung, etc.. Sie müssen allerdings auch viel Energie aufbringen sich gegen andere Banden und die Polizei durchzusetzen. Das unterstützende soziale Netzwerk ist auf die eigene Bande geschrumpft. Zukunftsaussichten tendieren gegen null. Ohne Wohnraum kann man keinen Besitz sicherstellen, sogar ein Handy wird einem im Schlaf von anderen Straßenkindern geklaut. Hygienemaßnahmen sind kaum möglich und die Gesundheit ist auf vielen Gebieten gefährdet: durch Hitze, Kälte, Feuchtigkeit, durch Mangel- und

Fehlernährung, durch Gewalt, durch fehlende gesundheitliche Versorgung und nicht zu letzt durch den allgegenwärtigen Drogengebrauch.

Durch den Kontakt zum Straßenkinderprojekt Sankt Nikodemus hat sich das Leben der Brüder der Straße erheblich verbessert. Sie können in einem der Heime sich selbst und ihre Wäsche waschen. Sie sind in die Schule gegangen und haben spirituelle Unterweisungen erhalten, die ihnen eine bewusste und freiwillige Hinwendung zum Guten ermöglichen. Heute kontrollieren sie immer noch „ihre“ Straße. Im Gegensatz zu früher verzichten sie weitgehend auf kriminelle Handlungen. Stattdessen arbeiten sie als Sicherheitspersonal für die ansässigen Geschäftsleute, die ihre Vergangenheit kennen und damit auch ihre Stärken sich anderen Straßenkindern gegenüber durchzusetzen. Sie bewachen Autos, helfen Händlern beim Transport ihrer Waren und bieten sich als Laufjungen an. Die Verdienste sind äußerst gering, reichen jedoch zum Überleben. Wenn sie krank sind und Medikamente benötigen, gehen sie mit dem Rezept zu Schwester Marie. Diese kann sie selten selbst finanziell unterstützen, sucht aber nach einem möglichen Spender. Die Brüder der Straße kommen regelmäßig ins Gefängnis. Da sie noch nicht ausreichend Geld gespart haben um sich einen Ausweis zu leisten (Kosten ca. 50 Euro), können sie sich auf Nachfrage der Polizei nicht ausweisen, die dann dazu berechtigt ist, sie mitzunehmen. Die Nachforschungen, die die Polizei anstellt um sich zu vergewissern, dass sie nicht gesucht werden, dauert drei bis vier Tage. In dieser Zeit hockt das Straßenkind mit bis zu 50 anderen Verdächtigen in einem kleinen Zimmer auf einem Steinfußboden. Es gibt eine dürftige Mahlzeit sehr zweifelhafter Qualität und die Notdurft wird auf einem Eimer für alle verrichtet, der nur einmal täglich gelehrt werden darf (vom Jüngsten…). Sollten die Brüder der Straße jetzt für längere Zeit von der Bildfläche verschwunden bleiben, stellt das Straßenkinderprojekt Nachforschungen an und bietet rechtlichen Beistand.

Emile träumt von einem normalen Leben, mit Ausweis, einem eigenen Zimmer und einem Handy. Stolz erzählt er mir, dass er schon einen Monat lang ein Zimmer mieten konnte:

„Wie normale Menschen lege ich mich abends schlafen und stehe morgens auf! Wenn ich es noch zwei Monate schaffe, kann ich es wohl wagen für ein Handy zu sparen. Jetzt macht es noch keinen Sinn. Wenn ich das Handy habe, nächsten Monat aber das Zimmer nicht mehr bezahlen kann, ist das Handy auch gleich weg. Das wäre eine Verschwendung!“.

Ob es ein Bett in seinem Zimmer gibt, wage ich stark zu bezweifeln.

3.4.3. Der Tag auf der Straße

Emile und ich hatten uns bei Schwester Marie Roumy verabredet. Achilles war auch dabei. Wir wollten zusammen zu „ihrer Straße“ fahren, die anderen beiden Musiker suchen und von dort dann zum Studio für eine Aufnahme gehen. Eigentlich hatte ich es so verstanden, dass mich ein Straßensozialarbeiter begleiten sollte. Dieser war allerdings nicht aufzufinden. Jules, mein in Kamerun geborener Mann, wollte unter keinen Umständen, dass ich alleine mit Emile und Achilles loszog. Er war entsetzt von meiner Vorstellung mit Straßenkindern ohne Begleitung in ihr Ghetto zu gehen. Die Angst der Bevölkerung vor Straßenkindern ist, verständlicherweise, sehr groß. Also warteten wir auf Serge, einen Mitarbeiter von Schwester Roumy, der sich bereit erklärt hatte, mich zu begleiten.

Serge war selbst einmal ein Straßenkind, der es mit Hilfe der Schwestern geschafft hat ein Informatikstudium zu absolvieren. Er berichtet mir von seinem Onkel, der ihn vor die Tür gesetzt hatte, seinem Leben auf der Straße und seiner „Rettung“. Er war damals schon 18 Jahre alt, als er von dem Straßenkinderprojekt hörte. Die Schwestern wollten ihn nicht mehr aufnehmen. Serge war aber fest entschlossen. „Es war der einzige Hoffnungsschimmer seit Jahren für mich!“, erklärte er. Er schlief jede Nacht vor der Tür der Schwestern. Jeden Morgen bettelte er erneut. Nach drei Monaten erklärte sich Schwester Roumy bereit ihm „ausnahmsweise“ zu helfen. „Der Weg war sehr, sehr schwer. Schritt für Schritt bin ich weiter gekommen. Das Schwerste war die Drogenabhängigkeit. Jedes Mal wenn ich aufgehört habe, bin ich lebensbedrohlich krank geworden vom Entzug. Das hat mich in Angst und Schrecken versetzt. Ich dachte, ich würde sterben und habe wieder deshalb angefangen. Jetzt habe ich es wohl endlich geschafft. Vor sechs Monaten habe ich zum letzten Mal aufgehört. Seit drei Monaten, geht es mir auch besser!“.

Ich empfinde große Bewunderung für seinen Weg, aber auch seiner Ehrlichkeit. Ich hoffe, er schafft es. Er sieht immer noch nicht ganz gesund aus.

Vor dem Rappen im Studio: Von links nach rechts: Serge, Emile, Zé Coronel, Achilles, Quatrecentsngoma.

Zu viert versuchten wir die CDs der Brüder der Straße aufzutreiben. Emile hatte sie einem Bekannten gegeben, der sie auf seinem Computer speichern sollte und der ein Programm hatte, sie herunterzuladen. Als wir dort nach einer langen, umständlichen und teuren Taxifahrt ankamen, stellte sich heraus, dass der Freund das Programm gelöscht hatte.

Wir fuhren zum Fernsehsender, wo der Video-Clip in einem Archiv aufbewahrt wurde. Leider konnte man uns dort auch nicht helfen. Der Verantwortliche versprach Emile, das Video in der nächsten Woche zu suchen. Bis heute hat es leider nicht geklappt. Glücklicherweise hatte Emile die zwei CDs als Anhang in seiner Mailbox. Er schickte mir den Anhang und so konnte ich auch die alte Musik der Brüder der Straße hören. Dann zeigte mir Emile stolz „seine“ Straße. Quatrecentsngoma und Zé Coronel waren auch da. Wir machten Fotos. Die Jungen wurden überall mit einer Mischung aus Respekt, Freundlichkeit und höflicher Reserviertheit begrüßt. Ich konnte sehen, dass sie zufrieden waren mit der gesellschaftlichen Achtung, die sie erreicht hatten. „Wir sehen jetzt gut aus. Unsere Kleidung ist ganz und sauber. Das war nicht immer so. Man kann

schon fast nicht mehr sehen, dass wir Straßenkinder sind.“, meinte Quatrecentsnogoma. Dann gingen wir alle zusammen in das Studio.

„Das Studio“ besteht aus zwei kleinen schalldichten Räumen mit der nötigen, aber begrenzten Technik für Musikaufnahmen. Es befindet sich in der kleinen Wohnung von Abdel, der sich mit Musik und Aufnahmen augenscheinlich bestens auskennt. Das Studio ist seine Einnahmequelle. Ich bezahlte ihm 40 000 CFA, umgerechnet ca. 60 Euro für drei Stunden. Sicher ein Preis für Weiße, den ich aber gerne bereit war zu entrichten.

Der Verein Afrika macht Schule e.V., dessen Gründungsmitglied ich bin, wird nun jeden Monat den Brüdern der Straße 10 000 CFA, ca. 20 Euro, überweisen, sodass sie zweimal pro Woche eine Stunde in dem Studio Musik machen und sich so auf die nächste CD vorbereiten können. Der Plan ist wie folgt: Wenn wir hier in Deutschland genügend Vereinssongs, die sie an diesem Tag komponiert und gesungen haben, verkauft haben, schicken wir ihnen 100 Euro. Von den 100 Euro können sie selbst Kopien ihrer CDs herstellen und verkaufen.

Das Cover sollen die Künstler aus dem Projekt der Straßenkinder machen. Die CDs sollen auf der Straße und in Kirchen verkauft werden. Wir hoffen, dass mit dem Erlös alle Brüder der Straße ein Zimmer mieten und sich einen Ausweis und ein Handy leisten können. Auch eine warme Mahlzeit pro Tag wäre nicht schlecht…

Im Studio während der Aufnahmen: Emile und Zé Coronel

Es hat mich sehr berührt die Wirkung des Rappens auf die Brüder der Straße zu beobachten. Die erste Veränderung wurde durch das Anheben des Konzentrationsniveaus bewirkt. Der Rapper, der gerade seinen Text zum Besten gab, sah sich vor die Aufgabe gestellt seine Aufregung in konstruktive Bahnen zu lenken und durch Selbstinstruktion und Beruhigung den paradoxen Erregungszustand herzustellen (hellwach und gleichzeitig tief entspannt), in dem Kreativität am besten fließt. Diese Aufgabe ist nicht einfach, vor allem nicht unter Zeitdruck. Da die Miete des Studios von der Dauer der Aufnahmen abhängt, sah sich jeder Rapper also unter dem Druck so schnell wie möglich in den kreativen Zustand zu gelangen. Während einer der Jungen hinter der Glasscheibe am Rappen war, standen alle anderen davor und fieberten mit. Auch sie waren sehr konzentriert im Hier- und- Jetzt. Roger, der Besitzer des Studios, der gleichzeitig das Mischpult bediente fungierte zu dem als Coach. Roger spielte diese Rolle ausgezeichnet: Er war ganz auf den Rapper konzentriert und gab ihm auf sehr sensible und unterstützende Art und Weise Feedback. Roger konnte die Möglichkeiten der einzelnen Jungen ausgezeichnet einschätzen. Seine Kritik war so angelegt, dass sie die Jungen stimulierte ihre eigenen Fähigkeiten zu entdecken und zu erweitern. Roger besaß große pädagogische aber auch musikalische Kompetenzen. Er verwandelte die Rap-Session in eine tatsächliche Musiktherapie. Es herrschte ein absolutes Vertrauensverhältnis zwischen ihm und den Jungen und sie öffneten sich ganz für seine nondirektive Führung.

Beim Rappen waren sie auch offen für die Anregungen der anderen. Der individuell gerappte Text war gleichzeitig das schöpferische Produkt eines dynamischen Gruppenprozesses. Diese spezifische Erfahrung der kreativen Entfaltung in Gemeinschaft hatte einen direkt wahrnehmbaren Heilungseffekt auf die verletzten Gefühle der Jungen. Die Brüder der Straße wurden zunehmend ruhiger und entspannter und konnten vielmehr Nähe zulassen. Interessant war auch zu beobachten, dass jeder Junge seinen eigenen Stil hatte und dass die Unterschiede als Bereicherung gewürdigt wurden. Während Emile ein knallharter Rapper ist, dessen Musik vor Stärke und Kraft nur so strotzt, wollte Achille lieber im Kuschelrockstil rappen. Quatrocentngomas Stimme war zart und seine Texte voller Humor.

Es war heiß im Studio. Alle schwitzen vor Hitze und von der Anstrengung der gesammelten Konzentration. Die Früchte dieser Anstrengung überraschten die Brüder der Straße selbst. Beim wiederholten Anhören ihres Liedes wurden sie immer glücklicher. Sie waren stolz auf ihre eigene Leistung und die ihrer Freunde. Ein ganz besonderes Gefühl der Verbundenheit, Heiterkeit und der Befriedigung stellte sich gegen Ende der Aufnahmen ein. Die Atmosphäre war durchtränkt von Dankbarkeit und Freude. Die

Körperhaltung der Jungen hatte sich aufgerichtet und die Bewegungen waren entspannt und harmonisch. Auch der Gesichtsausdruck war jetzt bei allen gelöst und offen. Mit Hilfe der Musik konnten die Jugendlichen einen Teil von sich selbst erleben, der normalerweise unter der Last einer konfliktreichen Vergangenheit verborgen liegt. Die Kraft der Musik hatte die Straßenkinder mit ihrem wahren Potential in Verbindung gebracht.

Nach der Aufnahme von dem Vereinssong lud ich die Brüder der Straße in ein Restaurant ein. In dem Ghetto gab es nur ein sehr bescheidenes Restaurant von Libanesen. Die Mahlzeit, extrem fettige Spaghetti mit einer undefinierbaren Fleischsoße, kostet ca. 90 Cent. Die Jugendlichen waren überglücklich und versuchten es auch nicht zu verstecken. Sie machten einen Witz nach dem anderen und zappelten vor Freude auf ihren Stühlen. Emile und Achilles baten um eine Plastiktüte. Emile aß einen Bissen und tat den Rest des Essens in die schwarze Plastiktüte. Bei Achilles verschwand alles Essen in der Tüte. Ich sah sie fragend an: „Habt Ihr keinen Hunger?“. Davon konnte eigentlich keine Rede sein. Keiner von uns hatte heute auch nur einen Bissen gegessen und es war bereits 17.30 Uhr. „Warum also?“ bohrte ich weiter. Achilles reagierte überhaupt nicht, Emile zuckte verlegen mit den Schultern. Dann verstand ich: „Ach so, ihr wollt es mit zu euch nehmen und dort essen!“. „Ja, wir wollen den anderen etwas abgeben!“, antwortete Emile. „Was, von dieser kleinen Portion?“, fragte ich ungläubig. Dann war es mir klar: „Ja, ihr wollt den anderen zeigen, dass ihr Essen aus dem Restaurant habt!“. Da lachte Emile befreit und sprach anerkennend zu den anderen: „Sie versteht es! Sie versteht uns! Ja, das ist jetzt wichtiger als unser Hunger!“.

Das trieb mir die Tränen in die Augen. Ich verstand, dass sie normalerweise wohl Abfälle von der Straße essen und dass dieses Essen als Beweis für ihre Zugehörigkeit zur „normalen“ Welt herhalten musste. Leider war mein Geld vom vielen Taxifahren an diesem Tag auch verbraucht. Wie gerne hätte ich sonst noch eine zweite Portion spendiert!

4. Teil 2: Marokko

Musik in Khamlia ist allgegenwärtig. Khamlia ist ein kleines Dorf 7 km von Merzouga entfernt im Südosten von Marokko. Die Mehrheit der Bewohner/innen gehören zu der ethnischen Gruppe der Gnawa, die Nachfahren der aus Westafrika stammenden Sklaven. Musik ist das Zentrum des ökonomischen, des sozialen und des kulturellen Lebens in Khamlia. Die „Pigeons de sable“ (frz.: Sandtauben) sind eine Gruppe Musiker, die das musikalische Erbe der Gnawa aus Westafrika durch die lebendige Tradition sufischer Heilungsrituale in die heutige Zeit transportiert haben und für Marokkaner/innen und Tourist/inn/en gleichermaßen zugänglich machen. Diese lebendige Tradition habe ich 2008 in meinem Buch „Die Kraft der Musik“ näher beschrieben.

In diesem Teil meiner Arbeit soll es nun mehr um die Aspekte der Musik am Rande dieser großen Tradition gehen. Ich werde hier die Rolle der Musik in Bezug auf das Erbe der Bessessenheit besprechen, sowie den Umgang der Jugendlichen mit den unterschiedlichen musikalischen Einflüßen. Den Einfluß der Musik auf die interkulturelle Kommunikation und das interkulturelle Lernen habe ich aus der Perspektive der Gnawa Tradition und aus der Perspektive des deutschen Gitarrenlehrers Marcus näher beleuchtet. Außerdem habe ich seine Biographie als Anlass genommen, den Einfluss der Musik auf den Entwicklungsprozess zu erläutern.

Die Musik am Rande steht im Fokus dieses Teils meiner Arbeit: Wie wirkt sie und warum hilft sie den Menschen die Verwundungen der Seele zu heilen? Ob diese Verwundungen das Resultat sind von Verletzungen durch Diskriminierung als „Kinder der Sklaven“, sowie es den Gnawa in Marokko ergeht oder durch die Erschütterung durch emotionalen und physischen Mißbrauch, wie es Kinder in Deutschland erleben, ist dabei unerheblich. Musik ist in der Lage den Menschen mit seinem ewig unverletzten Anteil in Kontakt zu bringen und ihn zu unterstützen sich über seine aktuellen Begrenzungen zu erheben.

Musik am Rande: Hamids Lernbehinderung beeinträchtig ihn hier nicht

4.1. Musik in Khamlia: Das traditionelle Setting

Heute (01.09.2011) erzählten mir Moha und Zaid den Fall von Mbarka. Wenn Mbarka die Musik von Zaids Hejusch hört, fällt sie in Trance. Es braucht dafür keinen bestimmten Rhythmus. Schon zweimal haben sie eine *Lila* (das Heilungsritual der Gnawa) ausgeführt um Mbarka von den *Jenoun* (Spirits; Geistern) zu befreien, die in der Trance Besitz von ihr ergreifen. Beide *Lilas* waren erfolglos und man fängt an, sich Sorgen zu machen. Sorgen über Mbarka, die auch gesundheitlich unter der Besessenheit leidet und über ihre Familie, die als der Auslöser der *Spirit disease* angesehen wird.

Viele Leute im Dorf haben große Angst vor Mbarka. Das ca. 15 jährige Mädchen, das vor der Besessenheit eher schüchtern, angepasst und zurückgezogen war, ruft jetzt unter Einfluss ihrer Geister regelmäßig Dorfbewohner/innen zu sich und schenkt ihnen reinen Wein ein.

In wie weit ihre Aussagen der Wahrheit entsprechen, kann Moha nicht beurteilen. Auf alle Fälle fürchten die Bewohner/innen diese Art der Unterredung, bei denen die Geister von Mbarka moralisches Fehlverhalten offen ansprechen. Im Moment spricht „Amina“ aus Mbarka. Amina ist ein Geist, der mit dem Akzent aus den nördlichen Regionen Marokkos spricht. Im Gegensatz zu Mbarka ist Amina eher forsch und aggressiv.

Man sorgt sich zu dem, weil Mbarkas Krankheit die Familie in den finanziellen Ruin zu stürzen droht. Wenn die Geister durch sie sprechen verlangen sie viele Dinge, die die Familie dann unverzüglich kaufen muss: teures Rosenwasser, was sie während der Trance trinkt, Wurst, Kaffee und andere Luxusgüter. Die *Pigeons de sable* stellen ihre

musikalischen Dienste gratis zur Verfügung, während der *Malaam*, der Zeremonienmeister, der aus Meknes kommt, bezahlt werden muss.

Mohas Interpretation der Situation ist wie folgt:

Mbarka kommt in ihrer autoritären Familie nicht zu ihrem Recht. Sie kann sich nicht entfalten und zeigt ängstliches und angepasstes Verhalten. Die Familie selbst ist gekennzeichnet von vielen Konflikten, Spannungen und unaufrichtigem Verhalten. Das Auftreten der *Jenouns* erfüllt wichtige Funktionen für sowohl Mbarka als auch für die Familie und die Gemeinschaft. Für Mbarka ist es ein Ventil für aggressive Gefühle und die *Jenouns* legitimieren ein ebensolches Verhalten. Auf die Familie, die droht an den inneren Konflikten auseinander zu brechen, wirkt es stabilisierend. Zum einen durch die Maßnahmen zur Heilung von Mbarka und zum anderen durch die Botschaften der Geister selbst, die die Familie wiederholt zur Kooperation und zum Frieden auffordern.

Auf das Dorf haben Mbarkas Geister eine disziplinierende Auswirkung. In einer Zeit in der die Autorität der traditionellen Institutionen durch zunehmende Modernisierung abnimmt und die Verinnerlichung ethischer Werte auf individueller Ebene nur bei einigen herausragenden Persönlichkeiten in der Gemeinschaft wahrzunehmen ist, erfüllt die Intervention der Geister eine erzieherische Maßnahme in einem sozialen Niemandsland. Die Legitimität ihrer Aussagen wird allgemein akzeptiert, während sie durch keine Institution kontrolliert werden können. So sind sie gleichzeitig verstörend und einend. Verstörend in Bezug auf den Machtmissbrauch privilegierter Personen, die auf Grund des abnehmenden Einflusses religiöser Autoritäten sich unethisch verhalten und einend in Bezug auf den Handlungsbedarf, den die Geisterkrankheit Mbarkas an die Gemeinschaft stellt.

Die Funktion der Musik in Bezug auf die *Spirit Possession Disease* ist an jeder Stelle des Prozesses entwicklungsfördernd. Vor Ausbruch der Krankheit, wo die innerpsychischen und sozialen Spannungen den freien Austausch der Energien blockieren und damit das Wachstum der Person behindern, wie auch die Entwicklung des sozialen Systems der Familie verzögern, stimuliert die traditionelle Musik der Gnawa die Trance, welche die Besessenheit durch die Geister ermöglicht und damit den latenten Konflikten einen für alle wahrnehmbaren Ausdruck verleiht. Die manifeste *Spirit Possession Disease* erlaubt die Bearbeitung der zugrunde liegenden Konflikte. Auf der innerpsychischen Ebene ist wiederum Musik nötig um dem Mädchen zu erlauben, die durch die Geister repräsentierten Schattenseiten zu integrieren. Dazu ist eine *lila* nötig, ein Ritual, welches mit der Kraft der Musik arbeitet. Bisher hatten die zwei *lila*s allerdings keinen Erfolg. Moha und auch Basti, ein deutscher Student, der zu der Zeit anwesend

war, beschreiben eine besonders heftige Reaktion der *Jenouns* auf die Heilungsversuche. Offensichtlich ist weder die Familie noch Mbarka selbst bereit die Transformation, welche die Geister vorschlagen (Harmonisierung der polaren Tendenzen von Anpassung und Autonomie, sowie eine Vergrößerung der inter- und intrapersonalen Transparenz), zu verinnerlichen und umzusetzen. Solange die beteiligten Personen die Konflikte nicht überwinden können, werden die Geister bleiben um stimulierend auf die Weiterentwicklung einzuwirken.

Gestern (04.09.2011) als ich vom Joggen aus der Wüste zurück kam, hörte ich Trommelmusik in dem Haus neben uns. Ich war etwas verwirrt: Das Haus der anderen Gnawamusiker befindet sich doch auf der anderen Straßenseite? Woher kam die Musik und was hat sie zu bedeuten? Die Antwort bekam ich im Laufe des Tages: Mbarka war durch die Musik der *Pigeons de sable* für die ersten Tourist/inn/en in Trance gefallen. Die Musiker beschlossen in Mbarkas Haus eine kleine Heilzeremonie durchzuführen zur Besänftigung der *Jenouns*. Die Frauen aus Mbarkas Haushalt, Aziz Tante Fatma und Mbarkas Bruder waren auch dabei. Fatma fiel auch in Trance. Seit dem Tod einer wichtigen Frau in der Familie von Aziz, der für viel Veränderung gesorgt hat, lebt Fatma allein in einem Haus ohne Elektrizität. Die anderen Familienmitglieder sind aus- oder umgezogen. Dieses Haus ist von dunklen Geistern bewohnt.

Mbarka kommt oft in dieses Haus um den aggressiven Gefühlen ihrer *Jenouns* Ausdruck zu verleihen. Ihre *Jenouns* lieben dieses Haus. Laut Zaid wohnt dort *le diable.* Auch Mbarka ist vom *diable* besessen. Ich stutze: Vom Teufel? Der *Jenoun* von Mbarka heißt doch „Amina“? „Ja, und das ist der Teufel.“, antwortet Zaid. Wir versuchten, das Sprachproblem zu lösen. Ich erkläre Zaid die Bedeutung von „Teufel“ im europäischen Kontext. Für uns ist der Teufel ein spezifischer böser Geist mit Pferdehuf und Hörnern, für Zaid anscheinend die Übersetzung von *Jenoun,* der den Koran nicht mag. Amina fängt an zu schreien, wenn sie Koranverse hört. Auch die *Jenouns* von Fatma reagieren allergisch auf den Koran. Aziz geht regelmäßig zu Fatma um ihr aus dem Koran vorzulesen. Das vertreibt ihre *Jenouns.*

Den Fall von Mbarka kann man nicht mit dem von Fatma vergleichen, meint Moha. Fatmas *Jenouns* kommen und gehen, Mbarkas *Jenouns* bleiben. Fatmas Geister sind mit den üblichen Mitteln, wie ritueller Musik und Koranversen kontrollierbar, Mbarkas nicht. Fatmas Trance wird als ein Kollateralschaden von Mbarakas *spirit possession disease* angesehen. Wenn Fatma die rituelle Musik der Gnawa für Mbarkas *Jenouns* hört, fällt sie auch in Trance. Wenn sie an den Platz der Musik gelangen kann, wird ihre Trance geheilt. Wenn die Musiker vorher aufhören, bleibt Fatma oft einen ganzen Tag in Trance auf dem Boden liegen, bis sie jemand bemerkt. Moha meint, dass die große

Aufmerksamkeit, die Mbarka aufgrund ihrer *Spirit disease* zuteil wird, das Problem nur verstärken würde.

Er drückt damit eine in der transpersonalen Psychologie und allen Weisheitstraditionen fundamentale Behauptung aus, nämlich dass Energie der Aufmerksamkeit folgt. Auch in der funktionalen Psychologie, wie auch dem NLP und der Kreativmedizin, wird gewarnt vor der Gefahr, sich auf die pathologischen Aspekte der momentanen Situation zu konzentrieren und damit die zu heilende Neurose zu erhalten oder gar zu verstärken (vgl. Lüscher, 1987:131, Hollerbach, 20:57). Auch Fatma scheint ihre Trancen zu genießen. Wie bei Mbarka ist eine starke Ambivalenz zwischen der verbalen Aussage und den nonverbalen Mitteilungen zu beobachten. Auf der verbalen Ebene beklagt sich Fatma über den Kontrollverlust und die Gewichtsabnahme. Während sie das sagt, strahlt sie aber über das ganze Gesicht und ihre Augen leuchten. Auch kommt sie ohne mein Nachfragen wiederholt auf die Thematik der Trancen zu sprechen ohne eigentlich eine konkrete inhaltliche Aussage zu dem Thema zu machen. Ich habe den Eindruck, dass sie gerne ein Gespräch mit mir darüber anknüpfen möchte und auf meine Fragen wartet. Ich würde sie auch gerne stellen, nur hemmen mich vorherige Erfahrungen und theoretische Ansätze, die in Trance eine dissoziative Erscheinung sehen, welche einen kognitiven Zugang zu den Erlebnisinhalten fast unmöglich machen. Außerdem macht die emotionale Ambivalenz eine angemessene Reaktion meinerseits schwierig. Soll ich sie bemitleiden, die Trancen als „böse“ verurteilen und mit Koranversen bekämpfen wie Aziz, oder mich mit ihr freuen, solche interessanten Erfahrungen zu machen und im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stehen? Jede einzelne Reaktion löst einen Widerstand, der darin nicht berücksichtigten Seite aus. Ich entscheide mich freundlich zu lächeln und auf mehr spontane Informationen von Fatmas Seite zu warten.

Am 06.09.2011 hatte ich die Gelegenheit einer Trancesession beizuwohnen. Von den Dünen aus hörte ich kurz nach Sonnenuntergang einen monotonen, marschähnlichen Trommelrhythmus, den ich noch nie vorher vernommen hatte. Es war offensichtlich keine Musik, die für einen leichten ästhetischen Genuss gespielt wurde. Wie einmarschierende Truppen breitete sich der dröhnende Rhythmus über die Wüste und das Dorf aus. Die Truppen, die zur Unterwerfung von Mbarkas Geistern gerufen wurden. Ich machte mich unverzüglich auf den Weg zu Mbarkas Haus. Dort angekommen trommelten die Musiker in einem Kreis um Mbarka herum. Die ca. 12 *Terkakaschien* (Metallkastagnetten-) Spieler, verursachten ein schepperndes, klirrendes Geräusch, was die Luft wie vor einem Erdbeben vibrieren ließ. Mbarka trug ihre langen Rastazöpfe offen. Als ich sie das letzte Mal im Februar gesehen hatte, trug sie Rock und

Kopftuch wie alle Mädchen in ihrem Alter. Durch die Krankheit hat sie nun die Freiheit alle sozialen Konventionen zu durchbrechen. Sie hatte eine schwarze Hose an mit einem längeren karierten Hemd und einem dreiviertelarmigen, weißen T-Shirt darunter. An den Füßen trug sie dicke beige Wollsocken. Diese Fußbekleidung machte es ihr auch möglich das hier übliche An- und Ausziehen von Schuhen in den dafür vorgesehenen Bereichen einfach zu ignorieren. Ab einem Alter von drei Jahren wird auch von Kindern erwartet sich diesen „Schuhkonventionen“ zu beugen. Mbarka sprang mit ihren Socken frei in allen Bereichen herum. Im Kreis der Musiker tanzte sie einen recht leichtfüßigen Tanz, ohne die Hüften zu bewegen. Der Tanz machte keinen afrikanischen Eindruck und erinnerte mich eher an die männliche Ausführung bestimmter arabischer Tänze. Auch wenn Mbarka lief, wirkte ihr Gang eher maskulin. Sie lief übrigens auf der Außenkante ihrer Fußsohlen, was den Mangel an „Bodenhaftung“ verriet und einen flatterhaften, insgesamt unstabilen Eindruck vermittelte. Mbarkas Grundstimmung war heiter bis euphorisch. Auch als sie mir zwischen zwei Tranceinzidenten erzählte, dass sie nun nicht mehr als Hilfslehrerin im Kindergarten arbeiten könnte „weil ich jetzt krank bin“ und beteuerte, dass sie die Krankheit sehr ausschlauchen würde, vermittelte ihr Körper eine andere Botschaft. Sie wirkte wie eine Lottogewinnerin: triumphierend, aufgekratzt, selbstsicher, trunken von dem plötzlichen Machtrausch. Sie hatte in der Krankheit eine Identität gefunden, die ihr neue, unerwartete Möglichkeiten eröffnete. Sie war sichtlich begeistert und spielte die Rolle als leidende Kranke, die keinen Einfluss auf ihren Zustand hat, wenig überzeugend. Um in den Genuss des sekundären Krankheitsgewinnes zu kommen, muss nämlich der Kranke/die Kranke, sowie die für ihn/sie sorgende Gemeinschaft, die Überzeugung teilen, dass die Krankheit vom Kranken/von der Kranken nicht kontrollierbar ist (vgl. Parsons). Obwohl das auf bewusster Ebene meistens der Fall ist, spielen die unbewussten Kräfte eine maßgebliche Rolle bei der Erschaffung von Krankheiten, wie auch neuere medizinische Modelle nahelegen.

Mbarka tanzte also Mitten im Kreis der Musiker, die sie liebevoll ansahen und ihre gesammelte Aufmerksamkeit auf sie richteten. Dann fiel Mbarka in diesen typischen abrupten „Trancefall“, den sich ein Mensch bei normalem Alltagsbewusstsein nie getrauen würde zuzulassen. Der Fall zeugte von einer absoluten Aufgabe der willentlichen Steuerung der Bewegungen. Als solches ist er schwer imitierbar, weil es von der Person die Überwindung seiner instinkthaften Angst vor dem Fallen impliziere würde, die sehr schwer erlernbar ist. Sofort waren zwei Frauen aus der Familie zur Seite, die Mbarka gut zu redeten, sie streichelten und ihr reichlich Wasser zu trinken gaben.

Wie ich auch schon in Brasilien bei Trancezeremonien beobachtet hatte, spielt Wasser hier dieselbe ausleitende und reinigende Funktion. Nach wenigen Minuten sprang Mbarka munter auf, sagte, dass es vorbei sei und die Musiker gehen könnten. Sie verabschiedete sich von jedem Musiker mit einem gefühlvollen Kuss auf die Wange und bewegte sich Richtung Haus. Dort schien sie sich es zu überlegen, drehte um und bat um eine weitere Session. Sie wurde ihr gewährt. Nach ein paar Minuten Tanz kam Fatma, Aziz Tante, schwarz verhüllt in tiefer Trance in den Hof getanzt. Sie drängte sich in den Kreis der Musiker und tanzte wild. Mbarka überlies ihr sofort den Platz und lief etwas chaotisch über den Hof. Als Fatma schließlich fiel, kümmerte sich keine Frau der Familie um sie. Die Musiker übernahmen schließlich diese Aufgabe und baten dann die Frauen, Fatma ins Haus zu tragen. Mbarka tanzte weiter bis sie nach ca. 20 Minuten zum zweiten Mal fiel. Danach entließ sie die Musiker endgültig.

Ich wurde ins Haus eingeladen und nahm zusammen mit Susi und einem Französischen Hippiepaar, sowie anderen Verwandten, im Wohnzimmer Platz. Wir bekamen Tee mit Keksen und unterhielten uns locker. Mbarka strahlte und trank den Kaffee, der nur ihr serviert wurde, in kleinen Zügen. Sie war der Mittelpunkt und genoss die Aufmerksamkeit und zärtliche Zuwendung in vollen Zügen. Zwischendurch telefonierte sie mit verschiedenen Leuten agitiert. Sie war der Star. Mbarkas Bruder erzählte vom Anfang der Krankheit im Juni und der Vergeblichkeit der letzten *Lilas.* Man hatte den *Malaam* für eine weitere *Lila* nach Khamlia gebeten. Wenn Mbarka nach Meknes reisen würde um die Heilungszeremonie dort ausführen zu lassen, würde ein Teil der Geister im Haus verbleiben und bei ihrer Rückkehr sofort wieder Besitz von ihrem Körper ergreifen. Auch erzählte der Bruder, dass am Anfang der Krankheit zwei Geister anwesend waren, ein Junge und Amina, das Mädchen. Jetzt war nur noch Amina übrig. Während wir uns über den Charakter von Amina unterhielten, die sie für fordernd und rücksichtslos aber manchmal auch unterhaltsam und lustig hielten, fiel Mbarkas Kopf ruckartig zur Seite und sie verdrehte die Augen. Eine weitere Trance. Gleich rutschen die Frauen noch näher an Mbarka heran und wurden noch freundlicher und hilfsbereiter. Auch sprachen sie aus Respekt vor Amina gleich alle arabisch. Ich war erstaunt zu bemerken, dass alle Frauen im Haus fließend arabisch sprachen, obwohl der Zensus dies nur 20% aller Frauen in Khamlia attestiert. Nach einem gemütlichen Plausch fing Amina an Dinge zu fordern aus der Küche und anderen Zimmern des Hauses. Alle liefen um die Wünsche umgehend zu befriedigen. Nach weiteren 20 Minuten bat Amina erneut um die Musiker. Die Anwesenden wirkten nun erschöpft, frustriert und deprimiert. Sie taten es mit schweren Herzen und schweren Schritten. Auch wurde ein Kohleofen mit Weihrauch vorbereitet, der im Wohnzimmer energetisch die Luft reinigte und

besänftigend auf die Trance wirken soll. Mbarka schleuderte den Kohleofen behände umher und gab ein eindrucksvolles Beispiel der motorischen Treffsicherheit von Menschen in Trance. Die anderen schienen auch keine Angst zu haben, dass bei den Schleuderbewegungen brennende Kohle auf die Besucher/innen fallen könnten. Die Musiker spielten die Musik und die Anwesenden starrten trübsinnig vor sich hin. Mbarka tanzte fröhlich im Kreis. Fatima, die Mutter von Schaima, brach in Schluchzen aus. Trauer über die Situation oder der Trance? Mbarka zerrte sie auf die Tanzfläche. Fatima tanzte mit wenig Begeisterung bis sie schließlich fiel und von den anwesenden Frauen gebettet wurde. Dann beschloss man die Session draußen im Hof fortzusetzen. Amina verlangte Rosenwasser, welches sie in großen Zügen aus einer grünen Flasche trank. Das Kohleöfchen nahm man mit nach draußen. Dort tanzte Mbarka weiter. Susi und ich beschlossen die Trancezeremonie nach guten zwei Stunden zu verlassen um zu Hause zu Abend zu essen.

Heute ging ich wieder in Mbarkas Haus um dem Vater den Blutdruck zu messen. Darum hatte er mich gebeten. Der Blutdruck war tatsächlich stark erhöht. Man sagte mir, dass der Vater auch an Diabetes leide. Das erstaunte mich. Es war ein kleiner, dünner Mann mit einer ruhigen Ausstrahlung, also eher ein untypisches Erscheinungsbild für die genannten Krankheiten. Ich erkundigte mich nach seiner Lebensführung, sprich Salz- und Zuckergebrauch, Bewegung und belastenden Lebensumständen. Natürlich nannte er Mbarka als die Hauptursache seines Stresses. Wie konnte ich so einem einfachen Mann erklären, dass Mbarka Symptomträger eines aus der Balance geratenen Systems sei, ebenso wie sein eigener körperlicher Zustand? Ich versuchte es erst gar nicht.

Mbarka war nicht da. Sie war nach Errachidia gefahren zu einem psychiatrischen Konsult. Es sei gut, dass der Psychiater mit Mbarka spricht und ihr vielleicht mit Gesprächen helfen kann, die Krise zu bewältigen. Ich war erstaunt. Ein Psychiater? Westliche Schulmedizin zur Behandlung von einer *Spirit Possession Disease*? Man sah das locker. Jede Möglichkeit, jedes Angebot, was Erfolg verspricht wird wahrgenommen. Man hat nichts zu verlieren. *Therapy shopping* oder etwas altmodischer mit einem Sprichwort ausgedrückt: „In der Not frisst der Teufel Fliegen.“.

Am nächsten Tag traf ich Mbarka zu Hause bei unserer Familie. Die Frauen saßen mit ihren Kindern beieinander und aßen Melonen. Auch Fatima, die Nachbarin, saß mit ihrer dreijährigen Tochter Khadija dabei. Mbarka erzählte, dass sie den Psychiater in Errachidia nicht angetroffen hatte. Sie würde ihm jetzt auch nicht mehr hinterherlaufen, weil die Zweifel an der Wirksamkeit der Schulmedizin (*médicin de l´hôpital*) für die Behandlung von *Spirit disease* sich verstärkt hätten. Fatima gab ihr Recht. Sie hatte

selbst auch Tranceinzidenten erlebt und war damit ins Krankenhaus gegangen. Man hatte ihr Psychopharmaka gegeben, die ihre Affekte gedämpft hätten und damit auch den Ausbruch der Trancen. Die resultierende Antriebslosigkeit und der Energiemangel machten die Alltagsbewältigung für Fatima sehr schwierig und führten schließlich zum Absetzen der verschriebenen Medikamente. Daraufhin traten die Trancen im selben Ausmaß wie vorher wieder auf. Fatimas Schlussfolgerung: Die Psychopharmaka unterdrücken die Symptome der *spirit possession disease*, sind aber nicht in der Lage sie zu heilen. Die Schulmedizin kennt sich mit Geistern nicht aus und ist nicht der richtige Ansprechpartner. Mbarka stimmte zu.

Bei einem Familienbesuch erläuterte mir ein Bruder die aktuelle Lage. Der *Malaam* aus Meknes hatte versprochen in der nächsten Woche zu kommen und sich um Mbarka zu kümmern. Er hätte im Moment sehr viel zu tun und könnte es darum nicht eher einrichten. Er wollte keine weitere *Lila* mehr abhalten, da die *Jenouns* nach zwei Fehlversuchen anscheinend immun dagegen waren. Er hat vor, sich direkt an die Geister zu wenden und sie auszutreiben.

Gestern Abend hörte ich bei Fatima eine andere interessante Geschichte über Amina. Ismael, ein fröhlicher, netter Junge von ca. 12 Jahren kam mit Geld für Aziz vorbei. Alle Anwesenden lobten ihn. Ja, er ist ein netter Junge und Amina mag ihn. Sie hatte seinen zwei Tanten befohlen neue Kleider für ihn zu kaufen. Das mussten sie tun und die Tanten mussten genau die Sorte Kleider kaufen, die Amina vorgeschlagen hatte. Amina hatte die Tanten „bestraft“. Aminas „Bestrafungen“ gingen noch weiter. Heute Morgen erzählte mir Aziz, dass Amina die Musiker nach dem Spielen zum Essen eingeladen hatte. Viele hatten keine Lust die Einladung anzunehmen. Besser gesagt sie hatten Angst und sie wollten der Demütigung entgehen. Amina bestimmte nämlich wer was und wie viel essen durfte. Für manche war z.B. nur ein halbes Glas Tee vorgesehen, während andere mehr essen mussten als sie vertragen konnten. Einmal hatte sich Brahim geweigert weiter zu essen. Da hatte Amina ihn mit starker physischer Gewalt geschlagen. *Spirit possession* die Rache der Schwachen?

Auch mich hatte Mbarka gestern nach unserem Besuch zum Mittagessen eingeladen. Ich hatte dankend abgelehnt. Ich fühlte die Enttäuschung und auch ein bisschen Wut mich nicht über meine Bedürfnisse an sich binden und meine Bewegungen kontrollieren zu können. Hätte ich angenommen, wäre es wahrscheinlich nach dem hier üblichen Muster verlaufen. Die Essensvorbereitung zögert sich ungemein hin. In dieser Zeit hat der/die Gastgeber/in „die Macht“ über den Gast. Die Anwesenheit des Gastes führt zu einem Statusgewinn für den/die Gastgeber/in. Er/sie muss den Gast durch Essen bezahlen, versucht das Gleichgewicht aber zu seinen/ihren Gunsten zu ver-

schieben, dadurch dass das Essen so spät wie irgend möglich serviert wird. Der Gast stellt das Gleichgewicht wieder her, indem er sofort nach Einnahme des Essens abrupt aufsteht und verschwindet. Mbarka, die Schüchterne und Freundliche hatte keinen Einfluss auf meine Entscheidung. Sie musste ihr frustriertes Bedürfnis nach Statuserhöhung ertragen. Wird sie in Zukunft versuchen mich über Amina zu kontrollieren? Das wäre eine interessante Erfahrung. Einerseits wäre die Kontrolle über mich ein absoluter Triumph, aufgrund meines hohen Status allgemein und aufgrund meiner spezifischen Geschichte in Khamlia, weswegen ich als besondere „Trophäe“ gelte, andererseits stelle ich auch ein großes Risiko dar. Würde ich als kulturell Außenstehende nicht von den Geistern eingeschüchtert sein und mich nicht beeinflussen lassen, könnte dieses Verhalten den Dorfbewohner/inne/n als Beispiel für ihre eigene Unabhängigkeit dienen. Mbarkas sekundärer Krankheitsgewinn wäre dann in einem Schlag gefährdet.

Letzte Woche Mittwoch ist der *Malaam* aus Meknes gekommen. Es wurde gesagt, dass er den Geist Amina aus Mbarkas Körper vertrieben hatte. Achmed erzählte mir, dass er den *Malaam*, der noch ein paar Tage dageblieben war, gerne besuchen wollte um ihm ein paar Fragen über die Gnawakultur zu stellen: „Der *Malaam* weiß viel über die Geschichte der Gnawa. Das ist wichtig für mich zu wissen. Ich bin Musiker und möchte wissen, was es bedeutet, was ich mache. Das ist auch wichtig für meine Zukunft.“. Frei nach Goethe, wer nicht über 3000 Jahre Geschichte sich weiß Rechenschaft abzulegen… Ich bat Achmed unser Kamerateam für die Unterredung mitzunehmen. Leider war sich das Kamerateam (Susi und Karli) nicht klar über Achmeds eigenen Informationswunsch und sahen es so als ihren eigenen Interviewtermin an.

Am Freitag, dem 16.09.20011, hörte ich abends wieder die typischen Trommelklänge. Zaid saß auf dem Dorfplatz. „Mbarka???“, fragte ich ihn. „Ja“, nickte er resigniert. Er hatte auch keine Lust mehr über den Fall zu sprechen. Irgendwie geht allen langsam die Puste aus. Nur Mbarka nicht. Nach meiner Einschätzung wird Mbarka ihre Krankheit noch lange, lange nicht aufgeben wollen. Zu süß ist die damit verbundene Macht. Wenn ich diese Interpretation hervorbringe, treffe ich auf wenig Zustimmung bei den anderen Dorfbewohner/inne/n. Meine Interpretation wird auch als herzlos empfunden. Azis appelliert an mein Mitgefühl: „Stell dir vor, deine Lebensenergie würde von fremden Wesen kontrolliert werden. Sie würden mit dir machen, was sie wollen und so deine Lebenskraft für ihre eigenen Zwecke verbrauchen. Das ist schrecklich. Es ist Leiden. Kein Mensch kann in so einer Situation zufrieden sein.“. Azis Standpunkt entspricht aus philosophischer Sicht dem Standpunkt der Schulmedizin in Bezug auf die Beziehung zwischen Patient/in und Krankheit. Grundsätzlich geht die traditionelle Hal-

tung, wie auch die Schulmedizin von einer sehr geringen Verantwortung des Patienten/der Patientin für sein/ihr Krankheitsbild aus. Die Ursachen für die Entstehung der Krankheiten werden außerhalb des Patienten/der Patientin lokalisiert: in den Genen, der Umwelt, den Eltern, den Geistern, Naturkatastrophen, dem Schicksal, Anderen etc. Der/die Kranke ist das Opfer seiner/ihrer Krankheit, nicht ihr/e Schöpfer/in. Da er/sie keine Verantwortung für die Entstehung der Krankheit trägt, spielt er/sie auch eine Nebenrolle bei der Heilung. Er/sie hat seine/ihre persönliche Macht an Spezialist/inn/en übertragen: den Ärzt/inn/en, Therapeut/inn/en, dem *Malaam.*

Aus philosophischer Sicht, die in der Entwicklung des Bewusstseins einen evolutionären Prozess sieht, wie z.B. in den theoretischen Auseinandersetzungen von Sri Aurobindo, Ken Wilber oder Peter Reiter ist die Annahme einer wie auch immer gearteten Opferrolle Ausdruck des Endpunktes der Involution, oder auch des Abstieg des Geistes. Da die Konzepte der Evolution des Bewusstseins im Allgemeinen sehr komplex sind, möchte ich an dieser Stelle auf eine stark vereinfachte, jedoch sehr anschauliche Zusammenfassung des Philosophen Reiter zurückgreifen:

Reiter geht davon aus, dass wir zu jeder Zeit bewusst oder unbewusst entscheiden, ob wir eher hilfloses Opfer oder mächtige/r Schöpfer/in sind oder sein wollen. Da unser Geist frei ist, hängt es von unserer Bereitschaft ab, Verantwortung für Gedanken, Taten und damit Situationen zu übernehmen, welche der beiden Rolle ich spiele. Reiter (2003: 128) beschreibt die beiden Rollen wie folgt:

> Der Standpunkt des Schöpfers hat den großen Vorteil der Freiheit und der Wahl; von dort aus haben wir viele Möglichkeiten, viele Alternativen. Der Standpunkt des Opfers beinhaltet hingegen kaum Wahlmöglichkeiten, außer der, jenen Standpunkt aufzugeben. In der Rolle des Opfers sind wir dem Schicksal, einem willkürlichen Gott, dem Zufall, anderen Menschen, der Welt oder was auch immer hilflos ausgeliefert, denn wir haben ja entschieden, dass dies nichts mit uns zu tun hat und es von uns abgesondert. Letzteres ist also eine ungünstige Situation; dennoch wählen wir sie oft und zwar jedes Mal wenn wir die Verantwortung nach außen projizieren.

Reiter erklärt die Tendenz des Menschen Verantwortung abzulehnen und damit Freiheit und Schöpfertum aufzugeben, mit dem Abstieg des Geistes und einer folgerichtigen Konsequenz des sich Abgrenzens und Ausgrenzens.

> Während er sich aus seiner Einheit hinaus begab, hat der Geist sich immer mehr definiert, das heißt Inhalte ausgewählt und sich damit identifiziert, also

> anderes als Nicht-Ich von sich abgegrenzt. Er hat sich somit vereinzelt oder mit Einzelnem identifiziert mit dem Ziel, dieses Einzelne zu erleben und zu erfahren. Indem der Geist nun entschieden hat, anderes von sich auszugrenzen, hat er damit zugleich entschieden, jegliche Verantwortung dafür abzugeben, sie wird dann notwendigerweise nach außen projiziert. So ist das Spiel, denn sonst könnten wir es nicht wirklich ausgrenzen - wir tun so als ob, wie es Kinder beim Spielen tun (idem: 129).

Dieser Prozess der Entwicklung der Persönlichkeit ist strukturell auch auf die Entstehung von Krankheiten oder Psychopathologien übertragbar:

> Wenn ich mich in dieser Weise als Einzelnes Ich oder Ego definiere gehen mich die Probleme des anderen nichts mehr an, und der typische Egoist kommt zum Vorschein. Nun kann man das Spiel aber noch weiter treiben, das Ego teilen und nur bestimmte Teile von sich annehmen und andere ablehnen, die mit einer bestimmten Person verbunden sind. Für die von mir abgelehnten teile trage ich dann auch keine Verantwortung, und was dieser Teil von mir nun über mich auch denkt, spricht und wie er handelt, dafür bin dann nicht ich verantwortlich, sondern andre (idem).

Diese anderen können Mitmenschen sein, mit denen wir in Konflikt stehen, Organe, die nicht funktionieren, oder Geister, die von uns Besitz ergreifen. Reiter (2003:130) fasst diese Entwicklung wie folgt zusammen:

> Diesen hier nur angedeuteten Abstiegsprozess kann der Geist, der nun einmal frei ist alles zu tun, so weit treiben, bis überhaupt keine Verantwortung mehr übrig bleibt und vielmehr alles nach außen projiziert ist. Man nimmt die totale Opferrolle ein, trägt für nichts und niemand mehr Verantwortung, hat aber auch keinerlei Macht und Freiheit mehr- der Endpunkt des Abstiegs ist erreicht, das unglückliche, von allem getrennte Bewusstsein.

Nach dem Prozess der Involution, des Abstiegs des Geistes in die Materie, gibt es die Evolution, die Rückkehr der Seele zu ihrem Ursprung. Für den Aufstieg gilt es das Ausgegrenzte zunehmend zu integrieren durch immer mehr Übernahme von Verantwortung. Durch dieses Wieder-Hereinnehmen der abgespaltenen Teile wird die Ganzheit wieder bewusst erfahren und der Mensch wird ganz und heil im umfassenden Sinne. Er gesundet. Welche Rolle spielt die Musik bei der Heilung innerhalb dieses theoretischen Konzepts?

Der ursächliche Faktor für menschliches Leiden allgemein wird in diesem Konzept in der Absonderung und Trennung des Menschen vom großen Ganzen und mit Namen von seinem Mitmenschen gesehen. Gemeinsames Musizieren erfordert eine Aufgabe dieser Sonderung. Ich muss auf den anderen hören ohne mich selbst zu verlieren. Dadurch wird die egozentrische Perspektive nicht einfach aufgegeben zugunsten einer eher im Entwicklungsprozess befindlichen Phase der Symbiose, sondern vielmehr transzendiert zu einer Alleinheit. In der Alleinheit besteht das Bewusstsein über die Differenz aller partizipierenden Stimmen ohne dabei die Möglichkeit eines harmonischen Zusammenspiels aus den Augen zu verlieren.

Gemeinsames Musizieren ist Dialog im Sinne von Martin Buber. Ich erkenne mich im Du. Damit wird die Absonderung und Vereinzelung aufgehoben und der Mensch macht sich auf den Rückweg zu seinem Ursprung, dem Geist. Auch Musizieren allein ist Kommunion. Wenn ich mich auf den Rhythmus, die Töne und die Melodie einlasse, kann ich aufgehen in einer Struktur, die meine engen und eher willkürlichen Konditionierungen übersteigt zugunsten einer bewussten und harmonischen musikalischen Struktur. Musik begleitet den Abstieg und Musik begleitet denn Aufstieg des Geistes auf seiner Reise in und aus der Identifizierung mit der Materie. Der Prozess der Entwicklung des Bewusstseins, welcher sich selbst innerhalb harmonikaler Muster entfaltet, wird unterstützt durch und findet Ausdruck in der Musik.

Heimkehren ist gleichbedeutend mit Gesundwerden. Mbarka hat noch einen langen Weg vor sich. Nur als Amina kann sie frei bitten um das, was ihr im Moment am meisten hilft: die Musik der Gnawa, die Übermittler der göttlichen *baraka* (Segenskraft).

4.2. Musik in Khamlia: Die Jugendlichen

Khamlia ist ein kleines Dorf, dessen traditionelle Strukturen marginal vom zunehmenden Tourismus, sowie urbaner Arbeitsmigration beeinflusst werden. Kinder und Jugendliche werden von der älteren Generation in das traditionelle Leben mit rigiden Strukturen sozialisiert, welche sie unvollständig auf das sich modernisierende Leben vorbereitet. Die *Association Culturelle de Khamlia* bietet durch den Kontakt mit sozialengagierten Touristen, sowie dem sozialpädagogischen Projekt von Afrika macht Schule e.V. einige bescheidene Möglichkeiten der Entwicklungsförderung. Neben den Schulaktivitäten bietet vor allem die Musik kreative Entfaltungsmöglichkeiten. Trommeln verschiedener Arten, wie arabische Keramiktrommeln oder Doppeltrommeln, Djembes und afrikanische Basstrommeln, die mit Schlägern gespielt werden, sind lokal

vorhanden. Jugendliche üben im Zusammenhang mit den touristischen Darbietungen im traditionellen Stil oder individuell auf dem Dorfplatz. Die verwendeten Rhythmen kommen entweder aus dem berberischen, arabischen oder spanischen Kulturgut. Bei abendlichen Zusammenkünften auf dem Dorfplatz zeigt jeder Trommler individuell, was er gelernt hat. Zusammen versuchen die Trommler eine kulturell heterogene und harmonische Komposition zu improvisieren. Manche Improvisationen gefallen ihnen so gut, dass sie die daraus entstehenden Musikstücke kontinuierlich verbessern. Ihre musiktechnische Kompetenz, sowie ihr Sozialverhalten verbessert sich, aufgrund des aufeinander Hörens durch diese Aktivitäten, kontinuierlich. Zudem lernen sie dadurch die Dimension der subjektiven Zeit zu beherrschen, was als die Grundvoraussetzung für den kompetenten und kreativen Umgang mit sozialen Veränderungsprozessen anzusehen ist. Die subjektive, psychische Zeit wird von Lüscher (1987:145) als erlebte Gegenwart definiert. Die subjektive Zeit, die Veränderung, spielt sich zwischen zwei Polen ab. Der eine Pol ist die Konstanz, der andere ist der Wechsel, die Variabilität. Konstante traditionelle musikalische Muster werden kreativ ergänzt durch fremdkulturelles Material. Die harmonische Ergänzung von Konstanz und Variabilität, der regelmäßige, konstante Wechsel nennt Lüscher „Rhythmus“ (vgl. Lüscher 1987: 146). Rhythmus wirkt sowohl stabilisierend, wie auch aktivierend und schafft so ideale Voraussetzungen um mit den Herausforderungen des Erwachsenwerdens und der Modernisierung der Lebensverhältnisse umzugehen.

Diese Teilhabe an globalen Jugendkulturen, wie sie auch aus der algerischen Rai-Musik Szene bekannt ist (Schade-Poulsen 1995: 81), stärkt den Selbstwert und vergrößert die Selbstgestaltungsmöglichkeiten auf dem Weg ins Erwachsenleben (vgl. Booth 2002:212).

> The movement of cultural symbols is not entirely one-way, however, and the meanings attached to different commodities vary from place to place. The apparent cultural globalization is not homogenization. Youth cultures are local products of interactions across space: interactions that are constructed through social relations imbued with power (Ansell 2005: 83)

Spanier und Deutsche haben Gitarren mit nach Khamlia gebracht. Als Saiteninstrument ist den Dorfbewohner/inne/n die *Hejusch* bekannt. Bei den arabisch sprechenden Gnawa wird dieses Instrument *Guimbri* genannt. Es ist eine Art Basslaute und gehört der Familie der Binnenspießlauten an. Der Klangkörper ist ein rechteckiger Kasten, der mit Ziegenhaut bespannt ist. Die drei aus Ziegendarm bestehenden Saiten werden vom Ende des Halses, welcher in den Kasten eingebaut ist, an das andere Ende des

Halses bespannt. Am Ende des Halses wird ein mit Eisenringen behängtes, ovales Blechstück, welches als das Eingangstor der Geister betrachtet wird, angebracht (vgl. Petzold 2011:53-54). Die Gitarre wird von den Jugendlichen äußerst kreativ gebraucht. Einerseits spielen sie sie wie eine *Hejusch*, andererseits spielen sie die von den Spaniern introduzierten Flamenco - Rhythmen nach. Die Gitarre ist auch eine beliebte Brücke zu der lokalen Berbertradition. Die Berber, deren Kultur sich über viele nationale Landesgrenzen hinweg über den gesamten Sahelstreifen erstreckt bis hin nach Mali zu ihrem Brudervolk der Touareg, kennen verschiedene Saiteninstrumente. Die Unabhängigkeitsbestrebungen der von der arabischen Minderheit kulturell und sozial schlechter gestellten Berber finden in ihrer ethnischen Musik ihren höchsten Ausdruck. Diese Musik wird von den lokalen Berbern und den berbersprachigen Gnawa verehrt und geliebt. Die Gitarre gibt den Jugendlichen die Möglichkeit um aktiv in diese Musik einzutauchen und damit ihre kulturelle Identität zu stärken. Die Jugendlichen sitzen in der Nachmittagshitze auf dem Dorfplatz und hören die lyrische Berbermusik von ihrem Handy. In unendlicher Geduld versuchen sie ohne jede Pause und Ablenkung diese Musik auf der Gitarre nachzuspielen. Gestern (05.09.2011) beobachtete ich einen ca. 17 jährigen Gnawa, der mit dieser Übung sechs Stunden ohne Unterbrechung beschäftigt war. Eine positive Beschäftigung mit der ethnischen Identität wirkt stärkend auf die Selbstfindung und erhöht die Bereitschaft zur aktiven gesellschaftlichen Partizipation. Bei den abendlichen Treffen auf dem Dorfplatz werden die eingeübten Musikstücke zum Besten gegeben und durch die Beiträge anderer Jugendlicher ergänzt, wie die entsprechenden Gesänge oder passenden Trommelrhythmen. Das gemeinschaftliche Erleben von dieser Art von Improvisationen stärkt das Gemeinschaftsgefühl und belohnt Musiker/innen und Zuhörer/innen mit einer guten Portion Endorphine, welche die Lebensbewältigung im Alltag positiv unterstützen.

Eine andere Seite der ethnischen Identität wird gestärkt durch die Auseinandersetzung mit der traditionellen Musik aus Mali. Es wird angenommen, dass die Gnawa ursprünglich aus diesem Gebiet stammen und es besteht eine große Affinität zu allen kulturellen Ausdrücken von ethnischen Gruppen aus diesem Teil Schwarzafrikas, vor allem aber der Musik. Besonders verehrt wird die malinesische Sängerin Omar Sangare. Bei Jam-Sessions, auch mit mehrheitlich berberischen Musikern, wird die Gnawa Flötenmusik im malinesischen Stil integriert. Dieser interkulturelle Austausch führt zu einem Abbau negativer kultureller Stereotypen und einer Neugier und Offenheit von Seiten der Berber in Bezug auf die musikalischen Beiträge der Gnawa. Das stärkt, dass durch die Sklaverei noch immer in Mitleidenschaft gezogene Selbstwertgefühl der Gnawa. Ein

intaktes Selbstwertgefühl ist eine der grundlegenden Voraussetzungen für alle Lern- und Wachstumsprozesse.

Das Gefühl für Selbstwert wird außerdem verstärkt durch eine positive Auseinandersetzung mit der spezifischen Geschichte der Gnawa in Marokko und die bewusste Tradierung dieser Geschichte. Gestern Nachmittag (21.09.2011) ließ Zaid Oujeaa diese Vergangenheit für die Kinder lebendig werden. Er bastelte mit den Kindern zusammen aus Sardinenbüchsen kleine *Terkakachiens* (Eisenkastagnetten) und Trommeln aus Plastikspeiseölkanistern. Die Verwendung von verfügbarem Material und die Art der Herstellung sind angelehnt an die Geschichte der Gnawa. Durch die entbehrungsreichen Umstände ihrer Verschleppung aus Westafrika sahen sich die Sklaven oft gezwungen zu einer kreativen Verarbeitung des bestehenden Materials um ihre Musiktradition aufrecht zu erhalten. Auch die Kinder aus Khamlia waren stolz auf ihre eigenen Musikinstrumente und spielten im Anschluss begeistert die traditionellen Gnawa Rhythmen. Nur wir Deutschen brauchten noch etwas Nachhilfeunterricht um den provisorischen Instrumenten einen angenehmen Klang zu entlocken.

Aisha und Moha

4.3. Musik in Khamlia: der interkulturelle Austausch

Musik bildet das Zentrum des Lebens der Gnawa in Khamlia. Durch Musik verdienen die Menschen ihren Lebensunterhalt, durch Musik erfahren sie die Präsenz des Göttlichen und ihre Einbettung in den großen kosmischen Zusammenhang, durch Musik findet die Vermittlung sozialer Konflikte statt, sowie die Weitergabe kulturell tradiertem Wissens und deren Erweiterung durch kreative Neuschöpfungen. Durch Musik sind die Menschen verbunden mit Himmel und Erde, miteinander und mit der Kette der Generationen. Es ist in diesem Zusammenhang natürlich, dass die Gnawa die Musik auch nutzen für den Kontakt und den Austausch mit Außenstehenden. Ausnahmelos jeden laden sie ein ihrer Musik zuzuhören und mit ihnen zu tanzen. Sie verbinden sich mit den Fremden innerhalb der Struktur kulturell tradierter afrikanischer und arabischer Kreistänze (vgl. Drews 2008). Neben den festgelegten Tanzschritten für die Gemeinschaft als Ganzes, die im Kreis tanzt, gib es die Einladung zum individuellen Ausdruck für den Tänzer/die Tänzerin, der/die in die Mitte gebeten wird. Jede/r erhält die Wertschätzung und die Unterstützung der Gesamtgruppe für ihre/seine tänzerische Kreation. Jeder individuelle Tanz ist ein Beitrag zur gemeinschaftlichen Gesamtproduktion, deren Reichtum in ihrer Vielfalt liegt. Vor allem für europäische Reisende, die in einer individualisierten und spannungsreichen Gesellschaft sozialisiert worden sind, liefert diese Art von Gemeinschaftstanz eine einmalige Gelegenheit zu neuen, positiven Lernerfahrungen in sozialen Gruppen. Der Konflikt zwischen Individualität einerseits und sozialer Zugehörigkeit andererseits, der sehr oft zu unbefriedigenden Kompromissen führt, kann in dieser Erfahrung beispielhaft überwunden werden. Neben interkulturellen Lernerfahrungen in Bezug auf fremdkulturelle Rhythmen und Choreographien wird beim gemeinschaftlichen Tanzen ein Raum geschaffen, indem kulturelle Stereotypen überprüft und abgebaut werden können. Meistens handelt es sich bei den Tourist/inn/en um Gruppen unterschiedlicher nationaler und/oder kultureller Herkunft. Das äußere Erscheinungsbild dieser Gruppen erleichtert die Bewusstwerdung latenter Vorurteile. Die identitätsstärkende Funktion dieser Vorurteile kommt in den abwertenden Urteilen und den abweisenden Emotionen zum Ausdruck. Die verschiedenen ethnischen Gruppen sitzen separat und beäugen die „Anderen“ kritisch. Im Allgemeinen verdeckt das Anstandslächeln die gegenseitige Antipathie nur notdürftig. Nur die Anwesenheit kleiner Kinder ist in der Lage ein generelles Wohlwollen für die „Anderen“ zu wecken. Die Einladung der Gnawa zum Tanz ist für die vielen Tourist/inn/en erst einmal unangenehm. Zum einen möchten sie sich selbst und ihren Tanzkünste nicht gerne öffentlich die Blöße geben. Zum zweiten möchten sie sehr ungern in näheren Kon-

takt mit den „Anderen“ treten. Der Tanz entfaltet dann seine ganz eigene transformative Wirkung. Jede/r bemerkt die eigene Unsicherheit in Bezug auf die fremden Rhythmen und Tanzschritte auch im Anderen. Das schafft ein unerwartetes Mitgefühl. Die Offenbarung der eigenen Verletzlichkeit vor allem im individuellen Tanz wird von den anderen mit Verständnis und Ermutigung begegnet. Über die ethnischen Grenzen hinaus erfährt jede/r sich als Empfangende/r und Gebende/r von menschlicher Wärme. Diese Erfahrung verbindet. Die oberflächlichen Vorurteile werden anstrengungslos für ein tieferes Verständnis der geteilten Menschlichkeit aufgegeben. Dieser soziale Lernprozess, der im Allgemeinen nur unter größerem Einsatz über einen längeren Zeitraum stattfindet, vollzieht sich fast unmerklich in vielen Tanzenden innerhalb von 30 Minuten. Vermittelt durch die „anthropologische Konstante“ der Musik (vgl. Hartogh 2008: 152) erkennen die Teilnehmer/innen ihre Einheit und geben sich dieser Erfahrung hin. Hartogh (2004: 375) erläutert diese Konstante näher:

> Musikalisches Erleben nimmt seinen Ausgang vom inneren Bewegtsein des hörenden und spielenden Menschen; dieses Bewegtsein (…) kann keinem Menschen abgesprochen werden, (…). Grundsätzlich ist das musikalische erleben universal und nicht (…) differenzierbar.

Unterstützend für diesen Prozess ist wohl auch die vitalisierende Wirkung von Musik. Klang kann als psycho-physische „Nahrung“ gesehen werden, die dem Körper-Geist-System extra Energien zur Verfügung stellt um die anstehenden Entwicklungsaufgaben zu bewältigen. Dasselbe Bild verwenden auch die Gnawa, wenn sie von der Wirkung ihrer Musik sprechen: „Musik ist Nahrung.“. Aufgrund der Forschungsergebnisse des Biophysikers Chang Lin Zhang, der die zelluläre und molekulare Interaktion in den Körpern von tanzenden Menschen gemessen hat und das harmonische und stressfreie Zusammenspiel der Zellen nach dem Tanz beschrieben hat, spricht Kapteina (2001: 6) von der musikogenen Vitalisierung als Beseitigung von Reibungsverlusten im Organismus. Kapteina geht davon aus, dass dem Körper wahrscheinlich keine Energie zugeführt wird, sondern dass sich die vorhandene Körperkraft unter der Musikwirkung erheblich effektiver entfalten kann. Dieser Kraftzuwachs kann dann auch für persönliche Wachstumsprozesse genutzt werden.

Laut Kapteina (idem: 15) befähigen Instrumente zur Beziehungsgestaltung. Die Spieler/innen rüsten sich mit einem Musikinstrument aus um in einer musikalischen Situation zu bestehen. Mit dem Instrument wählen sie die Möglichkeit „die Stimme zu erheben“, „sich Geltung zu verschaffen“, „sich anzupassen“ oder „unterzugehen“. Die soziale Kompetenz wird allerdings nicht nur vergegenwärtigt durch das Instrument, sondern

vor allem auch durch die Art und Weise wie der/die Spieler/in es zum Einsatz bringt. Diese Beziehungsgestaltung kommt im gemeinsamen Musizieren von Gnawa und Deutschen zum Ausdruck. Dieses Musizieren findet entweder in Gruppen oder auch zwischen zwei oder drei Individuen statt. Im letzteren Fall werden dialogischer Charakter des musikalischen Austausches, sowie die persönliche Beziehung besonders fokussiert. Die Bedeutung dieses Austausches für persönliche Entwicklungsprozesse kann nicht hoch genug eingeschätzt werden, wie ich in dem Fall von Marcus später erläutern möchte. Aber auch das Musizieren von Gnawa und Deutschen in Gruppen ermöglicht eine Reihe wichtiger Lernerfahrungen.

Am 6. September wurde anlässlich Ousamas Geburtstags ein kleines Fest veranstaltet. Zaid, der Leiter der *Pigeons de sable* und Vater von Ousama, hatte auf dem Dorfplatz die Teppiche und Kissen in einer U-Form angeordnet. Er selbst saß in der Mitte der horizontalen Linie und improvisierte neue Klänge auf der dreisaitigen *Hejusch*. Abdul und Brahim saßen auf einer Längsseite und fingen an in traditionellen Kleidern zeremoniell den Tee zuzubereiten. Die 14 deutschen Student/inn/en setzten sich auf dieselbe Seite. Zaid bat Basti und Marcus sich mit ihren Gitarren zu ihm zu gesellen und gemeinsam zu spielen. Zaid stimmte ein traditionelles Lied an. Er ermutigte Marcus den Text mit ihm im Wechsel zu singen. Er öffnete Marcus mit Augen und Stimme für eine neue Erfahrung. Marcus stimmte sich zunächst mit der Gitarre auf die Melodie ein. Basti begleitete die beiden mit eher europäischen Klängen. In einem Feld des Mitschwingens tastete sich Marcus weiter vor in musikalisches und vor allem emotionales oder eher ganzheitliches Neuland: dem Gnawa-Lied durch seine Stimme und sein Musikverständnis und seiner Persönlichkeit einen ganz neuen Ausdruck zu verleihen. Die Erfahrung, dass der eigene Körper, die eigene Stimme und auch die eigene Persönlichkeit die Möglichkeit in sich trägt sich weit über die konditionierten Muster hinaus zu bewegen und in Einklang zu treten mit allem wofür man sich öffnet, bewegte Markus ganz offensichtlich. Er kam in Berührung mit der wahren Natur seines Selbst: offen und unbegrenzt. Diese Art von Erfahrung kann als Voraussetzung für die Entwicklung der Persönlichkeit über die in der Kindheit konditionierten Muster hinaus angesehen werden.

Nach ein paar Liedern bat Zaid Susi und mich uns neben ihn auf die andere Seite zu setzen. Zu uns gesellten sich einige Jungen vom Dorf. Jetzt fing Zaid an, bekannte Gnawa Lieder zu spielen und forderte uns auf mitzusingen. Wie im herkömmlichen Musikunterricht sang er die Lieder artikuliert und langsam vor und zeigte uns die Einsatzstellen. Ich schrieb einige Texte auf wie z.B. *Masara, Masara* und wir sangen im Wechsel von Vorsänger (Zaid) und Chor (Jungen und Männer aus dem Dorf und die

Gruppe der deutschen Student/inn/en). Auch hier lernten wir wieder viel voneinander. Auf technischem Gebiet lernten wir neue Melodien, Rhythmen sowie Texte und deren Bedeutung. Auf der sozialen Ebene lernten wir einander zuzuhören, uns auf einander einzustimmen, Stärken und Schwächen wahrzunehmen (eigene und fremde) und vor allem Vertrauen zu entwickeln in die Toleranz und Unterstützung der anderen. Auch entwickelten wir Vertrauen in die eigenen musikalischen und interpersonellen Fähigkeiten. Es ist eine sehr befreiende Erfahrung, dass wir eine Verbindung zu anderen herstellen können, wenn wir uns für das Risiko der Begegnung öffnen. Die Erfahrung des Annehmen Könnens und Angenommen Seins ist die Voraussetzung psychischer Heilungs- und Entwicklungsprozesse. Teil einer kreativen Gemeinschaft zu sein ohne seine Individualität aufgeben zu müssen vermittelt das paradoxe Gefühl von Freiheit und Geborgenheit, was den Menschen ermutigt über seine Grenzen hinaus zu gehen.

Als Rahma, Ousamas Mutter, schließlich um 23.00 Uhr mit Geburtstagskuchen und Ousama nach draußen auf den Dorfplatz kam, sangen wir das Geburtstagslied in vier verschiedenen Sprachen. Danach teilte Ousama selbst seinen Kuchen an die Gäste aus. Es war ein feierlicher Moment, indem Zaid und ich uns dankbar unserer langjährigen Freundschaft erinnerten.

Auf einer symbolischen Ebene fungiert Musik in Khamlia auch wie das „Geschenk“ im klassischen ethnologischen Sinne als Mittel des Austausches und der kulturellen Integration.

Am 19.09.2011 bot uns das Dorf ihre Musik als solch ein Geschenk an. Nach einem liebevoll bereiteten Gastmahl, zu dem auch die jungen Frauen des Dorfes eingeladen waren, bat man uns in die Zeltstadt (einen Platz vor dem Dorf mit einer Feuerstelle um die die Nomadenzelte herum aufgebaut sind und der für Tourismus und eigene soziale Aktivitäten genutzt wird) zu einer Musikdarbietung. Die traditionell gekleideten Musiker spielten die großen *Gangas* und *Terkakaschiens*. Die begleitenden Lieder gehörten nicht zu dem Fundus der Lieder, die auch den Tourist/inn/en vorgespielt werden. Besonders beeindruckend waren die Sufi-Kreisbewegungen der *Terkakachien* – Spieler, die mit besonders viel Begeisterung ausgeführt wurden. Der Tanz drückte Vitalität, Selbstbewusstsein, Anmut und vor allem die reine Lebensfreude aus. Dann kamen auch die Frauen dazu, die in einer Reihe an den Händen gefasst, schwarz verschleiert vor den Männern tanzten und ihrem Gesang antworteten. Später wurden die Frauen aus unserer Gruppe gebeten sich bei den Frauen einzureihen. Das Bild der mit verschränkten Armen tanzenden Frauen aus Khamlia und Deutschland drückt die Bedeu-

tung des Musikgeschenks aus: eine Einladung zur Integration. Am Ende des Abends verbalisierte Zaid den Austauschcharakter der Musikdarbietung wie folgt:

Er bedankte sich für den Beitrag, den wir mit unserem Schulprojekt für die Gnawa leisten und hofft, dass auch uns ihre Musik gefällt. Auf das wir für immer einander Freude machen würden!

Der Neurobiologe Gerald Hüther (2006) sieht in dem Austausch von Informationen, die Lebewesen an verschiedenen Standorten ihrer primären Entwicklung gesammelt haben, das grundsätzliche Prinzip von Wachstum und Evolution.

Das biologische Prinzip des Austausches von Informationen kann nur auf der Grundlage gegenseitiger Akzeptanz stattfinden. Diese Akzeptanz wird als ein Raum für individuelle Entfaltung, wie auch für einen gemeinsamen Schöpfungsprozess erfahren. Damit werden die beiden menschlichen Grundbedürfnisse nach Autonomie und Verbundenheit, die normalerweise in einem konfliktreichen Spannungsverhältnis stehen, im gemeinsamen Musizieren gleichzeitig befriedigt.

In den Abendstunden treffen sich Ismael, ein 19 jähriger Berber, und Marcus in den Dünen um sich gemeinsam ihre Lieder auf der Gitarre vorzuspielen. Sie hören aufmerksam und wohlwollend der Musik des anderen zu. Nach und nach übernehmen sie einige ausgewählte, fremdkulturelle Elemente in ihre eigenen Kreationen. Aus den vorsichtigen Annäherungen wird langsam ein fortlaufender Dialog, der allen Anwesenden eine tief innerliche Freude vermittelt.

Die Erfahrung, dass Trennung überwunden werden kann ohne Aufgabe der Einzigartigkeit und Individualität sondern im Gegenteil durch ihre Würdigung, vermittelt ein Gefühl des Triumphes und der Geborgenheit in sich selbst und in der Gruppe.

4.4. Marcus: Musik als Weg

Marcus, Student der Sozialen Arbeit im 5. Semester, ist bereits zum 3. Mal im Rahmen des Schulprojekts in Khamlia. Die interkulturellen Erfahrungen haben sein Leben einschneidend verändert und die Musik hat dabei eine große Rolle gespielt. Der musikalische Austausch mit Zaid, dem Bandleader der *Pigeons de sable*, hat Marcus hinausgeführt über die Begrenzungen der bisherigen musikalischen und auch psychosozialen Erfahrungsbereiche. Die Erweiterung seines Erfahrungshorizontes durch den interkulturellen musikalischen Dialog erleichtert seinen Zugang zu kreativen Ressourcen im

musischen Bereich und im Bereich der Lebensbewältigungskompetenzen. Diese tiefgreifende Wirkung der Gnawa Musik muss sicher im Zusammenhang mit dem Stellenwert der Musik in Marcus´ Leben insgesamt gesehen werden. Marcus beschreibt die Bedeutung von Musik für ihn im Allgemeinen wie folgt:

> In der Musik drücke ich meinen aktuellen Gefühlszustand aus. Ich versuche den inneren Empfindungen durch die Musik einen für mich passenden einzigartigen Ausdruck zu geben. Für diesen Selbstausdruck nutze ich auch andere Medien wie Zeichnen oder Schreiben. Musik ist auch eine meditative Übung. Ich kann ganz in den Tönen aufgehen. Dann bin „ich" weg. Es ist wie eine Art Trance. So wird die Musik zum Zufluchtsort. Ich erlebe mich selbst in der Musik. Nur ich kann meine Musik machen. Sie ist der einzigartige Ausdruck meines einzigartigen Seins. (Gespräch mit Marcus am 15.09.2011)

Marcus liebte es bereits im Kindergarten auf dem Kinderklavier mit den Tönen zu experimentieren. Während viele Kinder und auch Erwachsene Musik zunächst ausschließlich rezeptiv genießen und selbst beim Musizieren sich eher innerlich passiv auf eine „korrekte" Wiedergabe der Noten konzentrieren, ließ der Aufforderungscharakter von Musikinstrumenten (vgl. Kapteina 2001) Marcus bereits in frühen Jahren die Möglichkeit von Tönen zum kreativen Selbstausdruck entdecken.

Erst mit 13 Jahren kam Marcus wieder mit einem Musikinstrument in Berührung, das ihn herausforderte. Er fand die verstaubte Gitarre seiner Schwester auf dem Boden. Sie weckte in ihm den Wunsch seine Gedichte zu vertonen. Mit Hilfe von Büchern aus der Bibliothek brachte er sich das Gitarrenspiel bei. Am Anfang konzentrierte er sich auf technische Übungen, die bis zu 12 Stunden täglich in Anspruch nehmen konnten. Diese systematische Auseinandersetzung mit dem Instrument mündete in einer großen Virtuosität. Durch die Konzentration auf das Gitarrenspiel konnte die Aufmerksamkeit auch von den wenig förderlichen psychosozialen Randbedingungen im familiären Kontext gelöst werden. Diese Disziplin hat wahrscheinlich den folgenden „Engelskreis" in Gang gesetzt: Durch die Konzentration auf das emotional neutrale Gitarrenspiel bei gleichzeitiger Harmonisierung der Gehirnaktivität durch Resonanzphänomene stand genug freie Aufmerksamkeit für kreative Prozesse zur Verfügung. Diese freie Aufmerksamkeit nutzte Marcus für das Schreiben von Gedichten, wie auch für die ersten Versuche die Empfindungen musikalisch auszudrücken.

Seine Mutter erinnert sich, wie Marcus stundenlang mit seiner Gitarre am Fenster saß. Die Mutter erkannte Marcus´ Übungen nicht als einen wichtigen Schritt im kreativen Schaffens- und Entfaltungsprozess. Da ihr dieses Verständnis fehlte, konnte sie Mar-

cus auch nicht die nötige Unterstützung angedeihen lassen. Die fehlende Unterstützung aus dem sozialen Umfeld kompensierte Marcus durch seine eigene Begeisterung, sowie ein inneres Wissen um die Bedeutung, die Musik für sein Leben hat und noch weiter haben könnte. In dieser Zeit schlief Marcus mit seiner Gitarre im Bett. Ein schönes Beispiel dafür, wie Musik hilft Entwicklungskrisen zu meistern und Wachstumschancen erheblich vergrößert.

Mit 16 Jahren hatte Marcus seine erste E-Gitarre. In dieser Zeit übte er sein Gitarrenspiel auch in dem Nachspielen bestehender Lieder, wie z.B. von den „Ärzten“. Mit 17 Jahren gründete er seine erste Band „Undead Red“, mit der er auch ein komplettes Album von „Guns´n Roses“ nachspielte. Diese Imitation spielt beim Erlernen aller Künste eine große Rolle und ist schließlich entscheidend für das erlangen der Meisterschaft. Das Nachspielen ermöglicht ein Sich-hinein-versetzen in den inneren Zustand von Meistern, die in der Lage waren, irgendwie geartete harmonikale Strukturen durch ihre Musik auszudrücken. Die harmonikalen Strukturen selbst werden durch die Imitation und das Resonanzprinzip Teil der Struktur des/der Übenden. Auf diesem neurophysiologisch vorgepflügtem Boden kann die Saat der kreativen Impulse gut gedeihen. Nur Genies können auf diese Vorarbeit verzichten. Es ist interessant zu beobachten, dass nicht nur Musikpädagog/inn/en nach diesem Konzept ihre Schüler/innen unterrichten, sonder, dass auch Autodidakten, wie Marcus intuitiv diesen Weg wählen.

Helmut, der Sozialarbeiter, hat der Band „Undead Red“ einen Proberaum angeboten, was die Produktion der ersten CD ermöglichte. Nach einem Jahr wurde die Band dann aufgelöst. „Die anderen sind einfach nicht hinterher gekommen.“, meinte Marcus. In dieser Zeit lernte Marcus Mischbag kennen, seinen ersten Freund, einen Schlagzeuger. Marcus sagt über ihn: „Der fühlt, was ich fühle.“. Emotional und auf musikalischem Gebiet ist diese immer noch anhaltende Freundschaft produktiv, kreativ und nährend. Als Marcus 20 Jahre alt war, entstand die Band „Lockout“, mit der das zweite Album aufgenommen wurde. Innerhalb der Band gab es Diskrepanzen hinsichtlich des Musikstils. Während einiger eher zum Jazz tendierten, wollte Marcus lieber Rock spielen. Er gründete dann die Band „Logout Zero“, mit der viele Gigs und Gitarrensolos produziert wurden. Es herrschte ein großer technischer Anspruch auch in Bezug auf Komplexität der musikalischen Strukturen. Marcus, der die Songs geschrieben hatte, konnte sich in diesen rational vorgedachten, auf Erfolg orientierten Vorstellungen von Musik nicht wiederfinden.

Es folgten dann verschiedene Free Jazz Improvisation Bands, in denen Marcus seine Liebe zum Musizieren mit anderen wiederentdeckte. Zwischendurch wurde auch die

erfolgreiche Band „Porno Puppies“ gegründet. Die Songs für die Band schreibt Marcus als Phantomtexte, die dann später zum definitiven Text bearbeitet werden. Die Musik komponiert er in dem oben beschriebenen meditativen Zustand. Bei den Auftritten verarbeitet er seine eigene Musik dann mit mehr Abstand.

Seine Lieblingsband ist die erst vor kurzen mit seinem guten Freund Basti gegründete Band „Before Yesterday“. Obwohl Basti, sehr zu Marcus´ Bedauern, die Band bereits wieder verlassen hat, bereitet das Musizieren mit der Bassistin Caro und dem Schlagzeuger Mischbag Marcus viel Freude. „Da kann ich mich endlich mal voll ausleben.“ kommentiert er.

Marcus hat es geschafft den Zugang zur schöpferischen Quelle in ihm selbst dauerhaft offen zu halten. Er schreibt täglich Songs und komponiert regelmäßig Musik. Auch improvisiert er täglich auf seiner Gitarre. Marcus ist zum Ausdruck seiner eigenen Schöpferkraft geworden. In Merzouga, dem größeren Dorf 7km von Khamlia entfernt, kennt man ihn bereits als den „Guitar Man“! In Bezug auf Marcus´ Persönlichkeitsentwicklung lässt sich beobachten, dass die stetigen Veränderungen sich auch in der sich entwickelnden Bedeutung der Musik widerspiegeln. Hier tritt das Wechselspiel zwischen dem Menschen mit seiner Persönlichkeit und der Musik besonders deutlich hervor (vgl. Lau 2011: 12).

4.4.1. Die Bedeutung von Musik für die Lebensbewältigung

Auf die Frage, was Musik für sein Leben konkret bedeutet und welche Rolle sie spiele, verweist Marcus auf die Verflochtenheit von Musik und seinem Leben. Durch die Musik ist es Marcus gelungen die Verzweiflung, die seine Pubertät und jungen erwachsenen Jahre geprägt haben, zu überwinden. Als Ursachen dieser existentiellen Verunsicherung, die sich in sozialem Rückzug, Alkoholmissbrauch, Drogen, Gewalt und vor allem einer großen Todessehnsucht und Depression äußerten, beschreibt Marcus einige besonders schmerzhafte Erinnerungen aus seiner Kindheit.

An seinen „biologischen Erzeuger“, wie Marcus seinen leiblichen Vater nennt, kann er sich an eine Szene aus seinem 2. Lebensjahr erinnern. Sein Vater hat damals mit ihm ein Flugzeug gebaut. Der Vater verließ die Familie bald darauf, was vor allem für die Mutter eine traumatische Erfahrung war. Sie fühlte sich von ihrem Mann im Stich gelassen. Folglich interpretierte auch Marcus seine Erinnerung an den Vater negativ, in der nun das Element der Trennung und des Alleingelassenseins auch für ihn die zent-

rale Rolle spielte. Im Zusammenhang mit der fehlenden Aufarbeitung der Scheidung seitens der Mutter und einer neuen Partnerschaft, wurde der Vater „totgeschwiegen“. Erst mit seiner Volljährigkeit hat Marcus den Kontakt zu seinem Vater gesucht. Da dieser sich weiterhin zurückzieht und seiner väterlichen Rolle im gesellschaftlichen Sinne nicht gerecht wird (werden kann?), verstärkt dieser Kontakt die bestehende emotionale Verletzung. Erschwerend kommt hinzu, dass Marcus dem Vater die Schuld für den sexuellen Missbrauch der Schwester durch den Stiefvater anlastet. Der dahinterliegende Gedanke lautet: Wäre der Vater nicht gegangen, wäre der Schwester dieses Schicksal erspart geblieben.

Marcus unterteilt seine Kindheit in zwei Phasen. Die erste, in der er noch nicht denken konnte, und die zweite, ab seinem 11. Lebensjahr, wo er „aufgewacht“ ist. In der ersten Phase war er ein „Träumer“. Schon im Kindergarten war er im Abseits und hätte seine Mutter sich nicht für ihn eingesetzt, wäre er auf die Sonderschule gekommen. Er wurde von den Lehrer/inne/n als „abwesend“ beschrieben und bekam schlechte Verhaltensnoten. Marcus beschreibt seine Kindheit als „an sich nicht schlecht“. Sie waren eben eine Arbeiterfamilie, in der es darum ging das Geld zu beschaffen. Die Eltern versuchten eine Bilderbuchfamilie darzustellen und organisierten viele Ausflüge. Kreativität wurde allerdings nicht gefördert. Die Bindung zur Mutter beschreibt Marcus als sehr eng. Mit 11 Jahren hat Marcus dann angefangen sich zu lösen. Marcus hatte viele Freunde, liebte das Fußballspielen und Skaten. Er fing an sich kreativ zu entwickeln und sich für Gedichteschreiben, Malen und Musik zu interessieren. Er kam auch oft nicht nach Hause. Damit fing der „Stress“ zu Hause an. Es kam zu einer Abkehr von der Familie. Mit 13 Jahren entdeckte er den sexuellen Missbrauch seiner Schwester. Er griff daraufhin seinen Stiefvater tätlich an. Der Stiefvater gab aus Angst seine Übergriffe auf. Marcus wollte ihn vor der Familie zur Rede stellen. Die Familie schütze allerdings den Täter und damit den Status Quo, was für Marcus und seine Schwester eine herbe Enttäuschung darstellte. Auch fehlt ein Schuldeingeständnis des Stiefvaters, was die emotionale Verarbeitung für Marcus und seine Schwester sehr erschwert. Seit seinem 14. Lebensjahr gebraucht Marcus Alkohol und Drogen um der Konfrontation mit den psychosozialen Problemen aus dem Weg zu gehen.

Auch gab es sehr viele „Affektsituationen“ bei denen der Stiefvater seine körperliche Überlegenheit als Machtmittel einsetzte. Die Situation war soweit eskaliert, dass Marcus seinen Stiefvater um ein Haar mit einem Messer erstochen hätte. „Danach war kein Familienleben mehr möglich und meine Mutter hatte mich aufgegeben.“, berichtete Marcus. Marcus ging in die Gothic Szene und eiferte in seinem Todeswunsch Jim Morris nach. „Meine Werte waren zerstört. Ich habe mir gewünscht, dass mein Stiefva-

ter seine Tat anerkennt. Meine komplette Sozialisation ist auf den Kopf gestellt. Meine Schwester ist jetzt abhängig von Beziehungen und bekommt ihr Leben nicht geregelt.“, erläutert Marcus die Situation.

Musikspielen und seine Rhythmusübungen waren eine Art Zufluchtsort. Jedoch verarbeitet wurde dort erst einmal nichts. Aber durch die Konzentration auf die Struktur der Musik, die Harmonien, die Stille und den Rhythmus war der Wahnsinn des Alltags zumindest ausgeschlossen. Hier gab es Raum zum Aufatmen. Als die siebenjährige Beziehung zu seiner Freundin, die Marcus viel Halt vermittelt hatte, zerbrach, fiel er in eine Erstarrung. Während des darauffolgenden halben Jahres war es ihm unmöglich Gitarre zu spielen. Als er dann wieder mit dem Gitarre spielen anfing, half ihm das die Vergangenheit loszulassen.

Marcus´ Todessehnsucht blieb trotz selbstinduzierter Musiktherapie stark. Erst vor einem Jahr als er im Rahmen seines Studiums mit zum Schulprojekt nach Khamlia in Marokko kam, änderte er seine Weltsicht komplett. Neben der positiven Erfahrung Gleichgesinnte getroffen zu haben und verstanden zu werden, sorgte vor allem die einfache aber grundlegende Anerkennung der Menschen aus Khamlia dafür, dass Marcus sich dem Leben wieder zuwendete. Die Erfahrung wichtig und gewollt zu sein ist die Basis für Selbstvertrauen und eine positive Lebenseinstellung. Die Geborgenheit Teil einer Gruppe zu sein bei gleichzeitiger Würdigung der Individualität ermöglicht den Balanceakt zwischen den grundlegenden menschlichen Bedürfnissen von Verbundenheit und Autonomie. Diese Erfahrung wird in Khamlia im alltäglichen Leben durch einerseits die gemeinschaftliche Projektarbeit und die Teilhabe am Dorfleben gemacht und andererseits auch durch das gemeinschaftliche Musizieren. Diese Erfahrungen ermöglichen die Selbstfindung. Marcus drückt das so aus: „Juhu, das was du bist, bist du!!! Egal was die anderen sagen!“. Aus dieser inneren Stärke heraus kann sich Marcus fragen, wie er auf seine Freunde reagieren kann. Von innen heraus kommt Liebe, die unglaubliche Dialoge ermöglicht. Zum Beispiel mit Mischbag. „Früher haben wir Drogen genommen um dieses Gefühle zu erleben.“, erinnert sich Marcus. Die Freundschaft mit Basti ist ein weiterer wichtiger Faktor für Marcus: „Wir gehen den gleichen Weg. Wir standen beide kurz vor dem Selbstmord. Dann waren wir beide zusammen in Khamlia, im September 2010 und haben uns gegenseitig Halt gegeben. Dann hat unser neues Leben angefangen. Auch in der Musik tauschen wir uns aus.“

Nach dem ersten Aufenthalt in Khamlia ist Marcus auch auf musikalischem Gebiet sehr kreativ geworden. Er hat 40 Gigabyte Musik produziert und 80 Songs geschrieben. Marcus hat angefangen Frieden zu schließen mit sich und der Vergangenheit. „Es ist

ein geiles Leben und es gibt keine Shut-downs mehr.“, sagt er. Musik hat ihn dort hingebracht, (auch) durch Musik hat er diese Wende erlebt und in Musik fließt die Dankbarkeit und wieder gewonnene Lebensfreude.

4.4.2. Der musikalische Austausch mit Zaid

Das Musizieren mit Zaid hat Marcus von Anfang an tief berührt. Das Foto vom September 2010 mit Zaid zeigt Marcus in einem Zustand von gelöster Entspanntheit, die gleichzeitig von einem aufmerksamen Interesse, einer Offenheit der Welt und dem anderen gegenüber geprägt ist. Jon Kabbat-Zinn (2004) beschreibt diese Verfassung als idealen Zustand für Lernen und Entwicklung. Das Foto entstand nachdem Marcus und Zaid jeweils auf Gitarre und Hejusch gemeinsam musiziert hatten.

Zaid und Marcus

Anfang September 2011 hatten Zaid und Marcus eine längere Session, die eine tiefgreifende Wirkung auf Marcus hatte. Ich bat Marcus seine Erfahrungen in dieser Session näher zu beschreiben. Er erläuterte sie wie folgt:

> Ich hatte zunächst ein Gefühl der Unsicherheit über Zaids Tonart. Also konzentrierte ich mich zunächst auf den Rhythmus. Es kam mir vor wie monotone polymorphe Stimmen, die mich in eine Trance versetzten. Aus dieser Trance heraus habe ich eine Melodie entwickelt und 36 Töne aneinandergereiht. Das war dann aber eine sehr bewusste Schöpfung, die direkt aus der Herzebene entsprang. Beim Singen hatte ich mich zunächst nicht wohl gefühlt. Als ich dann das Metrum entdeckt habe und die Struktur der monotonen polymorphen Stimmen, konnte ich mich in die Musik fallen lassen. So bin ich ins Hier und Jetzt gekommen. Das Lied hat langsam geendet. Beim 2. Lied hat Zaid eine Art Ruf gespielt. Er hat die Hejusch wie eine Art Rhythmusgitarre benutzt. Er hat einen Akkord auf A-Moll angeschlagen und ich habe dann eine Melodie darüber gesetzt, die ich vier Mal wiederholt habe. Es war stimmig. Es herrschte eine krasse Energie. Wir waren alle zusammen. Das was rauskam war ein Strang. Es ist ein Eingriff in eine uralte Tradition. Es ist eine Veränderung, da es bei den Gnawa keine Harmonielinie gibt, die durch Akkorde unterstützt wird. In klassischer Musik wird die Musik durch Kadenzen unterstützt. Die Hejusch spielt eher eine Linie, worüber die Gesangslinie gespielt wird. Kann man sich bildlich vielleicht wie eine DNA vorstellen. Obwohl viele singen, ist es eher von der Art her ein Sologesang. Ich habe dann den Rhythmus aufgegriffen und mit Akkorden eine Harmonie darunter gesetzt. Es ist also eine Art Erweiterung der traditionellen Musik durch Unterlegung von Harmonien. Da kommt etwas Neues bei heraus. Es geht, weil wir miteinander spielen. Es ist da die klare Intention etwas miteinander zu tun zu haben. Beim Höhepunkt ist Zaid dann aufgestanden und weggegangen. Ich habe dann ganz intensive emotionale Erfahrungen gemacht. Es war als ob das Schloss um die Gefühle zerbröselte. Etwas was um die wirkliche Liebe gewickelt war, sich auflöste. Und mit dieser Offenheit ist die größte Angst über mich hereingebrochen, die Angst alles zu verlieren!

Marcus verkehrt seit dieser Erfahrung in einem Zustand großer Unsicherheit und erhöhter Verletzlichkeit. Reich nannte es das „Aufbrechen des Panzers“, andere Psycholog/inn/en und Psychoanalytiker/innen verwenden andere Bilder. Das Konzept jedoch ist einheitlich: die in der Kindheit erworbenen Konditionierungen, die dem Überleben dienen, sowie die Abwehrmechanismen verändern im Laufe des Lebens ihre Funktion von Schutz zu Gefängnis. Wenn ein Mensch als Persönlichkeit reifen möchte und Indi-

viduation und Selbstaktualisierung erfahren möchte, ist der schmerzliche Auflösungsprozess der ursprünglichen Programmierungen unausweichlich. Dieser Wachstumsprozess kann durch viele Arten der Psychotherapie unterstützt werden und ist oft langwierig und mühsam, manchmal auch unmöglich. Anscheinend gibt es bei intensiven und aktiven Musikerlebnissen die Möglichkeit einen solchen Durchbruch zu erreichen. Es ist wahrscheinlich, dass hierfür die Kraft der gesteigerten Aufmerksamkeit verantwortlich ist. Wie auch bei der Meditation führt die Konzentration der Aufmerksamkeit im Hier und jetzt zu neuronalen Veränderungen, die mit ausgeprägten Verschiebungen im psychischen Haushalt und im Bewusstseinszustand einhergehen (vgl. Burzik 2006: 270).

Nicht alle Musikerlebnisse im interkulturellen Kontext haben solche drastischen Wirkungen. Andere sind eher besänftigend und erhebend. So hatte Houcin selbstgeschriebene Gedichte auf Arabisch und Berberisch vorgetragen. Marcus hatte dazu auf der Gitarre gespielt, die er nach der Hejusch gestimmt hat. Obwohl weder Marcus noch die anderen Studierenden den Inhalt der Gedichte verstanden, konnten sich alle Zuhörer/innen durch Marcus Vertonung, der sich wiederum an der Sprachmelodie orientierte, in einem gemeinsamen ästhetischen Erlebnis verbinden. Die Kraft der Poesie wurde durch die Musik verstärkt. Die Verflechtung des europäischen mit dem arabischen Kulturgut machte die Darbietung besonders reizvoll.

4.5. Musik in Khamlia: Der Gitarrenunterricht

Zur Förderung des interkulturellen Austausches kam Marcus auf die Idee hier in Khamlia Gitarrenunterricht anzubieten. Wie bereits erwähnt, knüpft die Gitarre sehr gut an die kulturell tradierten Erfahrungen mit Saiteninstrumenten bei den Berbern und auch dem westafrikanischen Kulturgut an. Auch besteht ein gewisses Vorwissen, welches aus dem Kontakt mit spanischen Tourist/inn/en hervorgegangen ist und welches die aktive Auseinandersetzung mit moderner lyrischer Berbermusik stimuliert hat. Aufgrund der Mobilitätsbeschränkungen von Frauen in öffentlichen Räumen nehmen an dem offenen Musikunterricht auch nur junge Männer teil. Auch Zaid Oujeaa, der Bandleader der *Pigeons du sable*, gehört zu Marcus´ Schülern. Ansonsten besteht die Gruppe aus Zaid, Merjoub, Rachid, Lahcen und Mohamed.

Marcus begann den Unterricht am 12.09.2011 um 17.30 Uhr mit einer theoretischen Einführung über das Stimmen der Gitarre, den Anschlagsmöglichkeiten und die Fin-

gerposition. Er nannte die Noten der Saiten und die Akkorde. Für jeden Schüler hatte Marcus eine Zeichnung mit Akkorden vorbereitet. Erwartungsgemäß gestaltete sich die Vermittlung der Theorie sehr schwierig, da entsprechende Konzepte und das damit verbundene Vokabular fehlten. Auch fiel es den Schülern zunächst schwer, die Abstraktion der Zeichnung auf die konkrete Ebene zu übertragen. Susi bastelte für Zaid Oujeaa, dem ältesten unter den Schülern, eine Pappe, die er unter die Gitarrensaiten legen konnte, auf der die Fingerpositionen der verschiedenen Akkorde eins zu eins aufgezeichnet waren. Das erleichterte sein Verständnis zumindest vorübergehend. Die jüngeren Schüler lernten das System der Akkordnotierung dann im Rahmen einer klassischen Meister-Schüler-Beziehung. Marcus oder Caro widmeten sich immer nur einem Schüler gleichzeitig. Der fokussierte seine gesamte Aufmerksamkeit auf den/die Lehrer/in, die Gitarre und jede noch so kleine Bewegung. In einem Zustand gesammelter Wachheit schwingen sich die Schüler auf ihre Lehrer ein. In diesem sehr offenen Zustand, in dem die mentalen Aktivitäten zugunsten einer höheren Rezeptivität aufgegeben werden, können auch subtile Informationen vom Schüler aufgenommen und verarbeitet werden. Es ist interessant zu beobachten, dass diese Art von Dialog auf einer viel tieferen Beziehungsebene stattfindet als die meisten Gespräche. Obwohl Sprache den interkulturellen Austausch auf vielen Gebieten fördert, kann das Fehlen einer gemeinsamen Sprache die Öffnung für einen, wie oben beschriebenen, subtilen Informationsaustausch stimulieren. Innerhalb des Paradigmas der Energiemedizin wird Heilung durch diese Art von Informationsaustausch beschrieben (vgl. Oschmann 2009). Spitzer (2011), der die Neurophysiologie von Lernprozessen und die Wirkung von Musik auf das menschliche Gehirn untersucht hat, geht davon aus, das Lernen an sich, d.h. ein bedeutungsvoller Informationsgewinn, vom Gehirn mit glücksgefühlproduzierenden Neurotransmittern belohnt wird. Diese Art der Glückserfahrung spiegelt sich in den Gesichtern aller am Gitarrenunterricht Teilnehmenden wieder!

Jeder Schüler ist einzigartig und nimmt das Lernangebot auf seine Weise wahr. Zaid Oujeaa hat Schwierigkeiten, das System zu verstehen. Auch fällt es ihm schwer von seinen *Heschusch* Kenntnissen leer zu werden und sich dem ganz Neuem der Gitarre zu öffnen. Der kleine Zaid spielt bereits spanischen Flamenco und lyrische Berbermusik. Seine Fingerfertigkeit ist geschult und sie macht ihm das Üben leicht. Bei ihm gibt es allerdings auch eine starke Interferenz mit dem alten Können. Vor allem auf dem Gebiet des Rhythmus muss Marcus ihn immer wieder erinnern nicht einfach alte Muster abzuspulen, sondern bewusst im Hier und Jetzt nach den neuen Vorgaben, die Musik zu gestalten. Lahcen ist ein Virtuose. Auch die traditionellen Gnawa Instrumente beherrscht er auf einem nicht zu überbietenden Niveau. Lahcen vereinigt technische

Perfektion mit einem besonders feinen Gespür für Ästhetik und Harmonie. Er geht vollkommen in der Musik auf. Bereits nach drei Gitarrenstunden beherrscht er die Basis-Techniken. Auch ist er schon jetzt in der Lage eigene Musik auf der Gitarre zu improvisieren. Rachid und Merjoub sind fleißige und interessierte Schüler. Ihr starker Wille Gitarre zu spielen, sowie ihre Bereitschaft und ihre Möglichkeit sich auf Neues einzulassen, lassen sie die technischen Schwierigkeiten langsam aber stetig überwinden. Hassan, der fleißig stundenlang für sich alleine üben kann, wird durch die Anforderungen von außen, die neu, ungewohnt und unkontrollierbar sind, schnell überfordert. Da er zusätzlich weder Englisch noch Französisch spricht, können wir ihn auch sprachlich schlecht unterstützen. Obwohl er der am meisten fortgeschrittene Schüler ist, wird er wohl am wenigsten von Marcus´ Angebot profitieren können. Es zählt beim Musikunterricht, wie auch bei anderen Lernprozessen, eher die Neugierde, das Interesse und die Offenheit als ein Vorwissen.

4.6. Wie heilt Musik? Eine philosophisch-psychologische Annäherung

Aus existential-philosophischer und funktionspsychologischer Sicht ist das bewusste Erleben der Gegenwart die Voraussetzung für die Entfaltung des stets gesunden Subjekts, das nach Harmonie strebt. Musik schafft einen direkten Zugang zum immer präsenten *Hier und Jetzt*. Die Heilkraft der Musik ist in ihrem die Kraft der Gegenwart erschließenden Potential begründet. Um die Aussage zu verstehen, ist es nötig einige grundlegende Begriffe zu klären, nämlich Zeit, Gegenwart, Subjekt, Harmonie und Rhythmus.

Musik kann als Architektur der Zeit verstanden werden (vgl. Rouget 1985). Musik strukturiert das Erleben von Zeit. Diese leicht verständliche, von jedem nachvollziehbare Aussage führt uns jedoch zu einer komplexen Fragestellung, deren Beantwortung auf der Schnittstelle zwischen Naturwissenschaft, Philosophie und Psychologie zu interessanten Einsichten führt.

Zeit in den Naturwissenschaften ist die von der Gestirnsumdrehung abgeleitete siderische Zeit (vgl. Lüscher 1987: 127). Sie ist die vierte Dimension von Raum und als solche von ihm abhängig. Raum und Zeit sind zwei interdependente Aspekte einer unteilbaren Wirklichkeit, die von den Naturwissenschaften aus praktischen Gründen analysiert, also zerschnitten und unterteilt werden. Wie alle beobachtbaren Phänomene von

dem Standpunkt des Beobachters/der Beobachterin abhängig sind, sind auch Raum und Zeit in der objektiven Wirklichkeit der Naturwissenschaften relativ. Zur Erforschung der Außenseite der Wirklichkeit „vergisst“ man den relativen Charakter von Zeit und fokussiert sich auf die quantitative Beschreibung des beobachteten Aspekts in Stunden, in Milli-Sekunden, Lichtjahren. Das Objekt wird vom Subjekt getrennt. Die objektive Zeit verläuft als Linie von der Vergangenheit über die Gegenwart in die Zukunft. Vergangenheit und Gegenwart werden als unendlich groß konzipiert. Die Gegenwart der Uhrzeit ist ein Messpunkt von kürzer als einer hundertstel Sekunde, die die Vergangenheit von der Zukunft trennt.

Nach Kant allerdings sind Raum und Zeit keine wahrgenommenen Dinge. Vielmehr ordnet der Verstand die Vielfalt der Empfindungen in räumliche oder zeitliche Wahrnehmungen. Raum und Zeit sind als Kategorien der Wahrnehmung Voraussetzung für jede geordnete Erfahrung. Dies gilt *„a priori“,* wie auch die physikalischen und mathematischen Gesetze von vorneherein und unter allen Umständen auf die Materie wirken (vgl. Lüscher 1987: 119). Kants Konzept von der reinen Vernunft kann als Synthese zwischen der objektiven Zeit der Naturwissenschaft einerseits und der subjektiven Zeit der Psychologie und des *Hier und Jetzt* der Philosophie andererseits verstanden werden.

Die subjektive Zeit ist die erlebte Gegenwart. Lüscher (1987:145) kommentiert die Volksweisheit „Zeiten ändern sich.“ wie folgt: „In Wirklichkeit ist die Änderung das, was wir als Zeit erleben. Ob und wie sehr sich unsere Beziehung zu uns selbst, zu anderen und zur Welt ändern, diese Veränderungen nennen wir Zeit.“. Diese Veränderungen spielen sich zwischen dem Pol der Konstanz und der Variabilität ab. Routine, dass heißt die fehlende Aufmerksamkeit für die unaufhörliche Veränderung durch die Fixierung unserer Wahrnehmung auf den Pol der Konstanz, „frisst“ die subjektive Zeit. Erwachsene können sich erinnern, dass ein Tag in der Kindheit wesentlich länger war, als ein aktueller Wochentag und eine Woche Ferien in einer ungewohnten Umgebung sich viel länger anfühlt als eine Arbeitswoche. Letzteres hängt allerdings davon ab, ob der Arbeitsalltag als eine kaum zu bewältigende Herausforderung beurteilt wird, was die Zeit bedrohlich schrumpfen lässt, oder als langweilig und Nerven tötend erfahren wird, wodurch die Woche sich qualvoll in die Länge zieht. Die Erfahrung der subjektiven Zeit hängt von unserer Beziehung zum gegenwärtigen Moment ab. Was ist die Gegenwart? Das, was wir jetzt erleben. Erleben können wir immer nur jetzt. Erinnerungen an Vergangenes und Träume von der Zukunft erfahren wir im gegenwärtigen Augenblick. Für das Subjekt existiert nie etwas außerhalb vom *Jetzt* und kann auch nie etwas außerhalb davon bestehen. Die Verkennung dieser Tatsache führt zu einer exis-

tentiellen Störung aller Beziehungen des Subjekts: der Beziehung zum gegenwärtigen Moment, zur Welt, zu anderen und zu sich selbst. Der Charakter der objektiven Zeit als ein mentales Konstrukt wird nicht erkannt und durch diese Unwissenheit werden vergangene Entscheidungen und Bewertungen perpetuiert und damit die immer neuen Möglichkeiten im *Hier und Jetzt* nicht erkannt. Auch wird der Inhalt des gegenwärtigen Moments mit dem Raum in dem das *Jetzt* sich entfaltet, verwechselt (vgl. Tolle 2003). Der Inhalt des gegenwärtigen Moments ist *immer* verschieden, also variabel, während der Raum *immer* konstant bleibt. Wenn die Aufmerksamkeit allerdings auf den Inhalt fokussiert bleibt und der Raum als solches keine Beachtung findet, kreiert der Verstand Konstanz in der Welt der Erscheinungen, wo diese in Wirklichkeit nie zu finden ist. Diese grundsätzliche menschliche Fehlsichtigkeit ist aus buddhistischer Sicht die Ursache allen Leidens. Die Funktionspsychologie nach Lüschers kritisiert einige Formen der Psychotherapie, die Psychopathologien konsolidieren, da sie die objektive Zeit mit der subjektiven verwechseln und Vergangenem nicht aus der Gegenwärtigkeit heraus begegnen. Lüscher (1987:131) nennt es die missverstandene Zeit und die missverstandene Ursache.

> Das psychologische Missverständnis verstärkt sich, wenn außerdem äußere Bedingungen, schwierige Verhältnisse in der frühen Kindheit oder Familiensituation für die Ursache einer Neurose gehalten werden. Die wirkliche Ursache liegt nicht in irgendwelchen ungünstigen äußeren Bedingungen. Eine gleiche Situation kann bei einem anderen ohne Folgen sein. Die Ursache einer Neurose liegt im Ich selbst, in der konflikthaften Einstellung des Patienten. (…) die gegenwärtige konflikthafte Haltung kann der Patient seit seiner Kindheit, die längst der Vergangenheit angehört, als dauernde psychische Gegenwart beibehalten haben.

Man befreit sich von diesem Missverständnis, indem man sich seiner selbst bewusst wird. Durch diese Einsicht schafft man die nötige Voraussetzung sich auf die subjektive Zeit zu konzentrieren und so die immense Kraft der Gegenwart aktiv und produktiv für Heilungs-, Lern- und Wachstumsprozesse zu nutzen.

Die subjektive Zeit ist rhythmisch, wie die Atmung oder der Herzschlag. Wir erleben sie in der ausgeglichenen wechselseitigen Beziehung zwischen Konstanz und Variabilität. Wachstum entfaltet sich in dem Raum, der durch den Rhythmus erfahrbar wird. Atomare und molekulare Prozesse sind rhythmische Schwingungsphänomene. Die biologisch gegebenen Rhythmen von zellulären Austauschprozessen, von Tag und Nacht, von Aufbau und Abbau, von Kontraktion und Ausdehnung bestimmen einen Großteil unse-

rer Entwicklung. Die menschliche Sozialisation ist die Fortsetzung der Wachstumsprozesse im psychosozialen und kulturellen Bereich, unter Zuhilfenahme von auf biologischen Rhythmen basierenden Wechselbewegungen, zwischen den Polen von Anspannung und Entspannung, Ruhe und Aktivität, Verbundenheit und Selbständigkeit, Sanftheit und Härte, Lob und Tadel, etc. Die individuelle Persönlichkeit bildet sich so im Kontext spezifischer ökologischer, soziokultureller, familiärer und psychologischer Randbedingungen heraus. Wenn die auf das Individuum einwirkenden Kräfte im harmonischen Gleichgewicht stehen, wird sich eine Persönlichkeitsstruktur herausbilden, die mit den sich verändernden Umweltbedingungen flexibel umgehen kann. Mangelnde Harmonie in den Umweltfaktoren kann den Zugang zum „stets gesunden Ich" erschweren. Unter dem „stets gesunden Ich" oder Subjekt versteht Lüscher was im Hinduismus *Satchidananda* (Sein-Wissen-Glückseligkeit) genannt wird, nämlich der unpersönliche Anteil in jedem Menschen, sein „wahres Wesen" oder Essenz, welche die Fähigkeit hat zu jeder Zeit die grundsätzliche nicht hintergehbare Einheit mit dem gesamten Kosmos in der gegebenen Situation auszudrücken. Unter Harmonie wird die Ordnung verstanden, die sich in dem dynamischen Wechselverhältnis gegensätzlicher Pole ausdrückt. Fehlt diese Harmonie in den äußeren Umständen und / oder im Bereich subtilerer Erscheinungen wie der Persönlichkeitsstruktur, hat das Subjekt die Möglichkeit diese Beziehungen von einem höheren, oder auch darunter liegenden Standpunkt wieder in Ordnung zu bringen. Wenn wir in der Lage sind, unsere Aufmerksamkeit zwischen dem variablen *So-Sein* und dem konstanten und ewigem Raum sich rhythmisch entfalten zu lassen, befreien wir das stets gesunde Ich.

Durch den Rhythmus in der Musik, wird der Mensch zu dieser Konzentrationsleistung angeregt:

> Psychologisch gesehen stellt der Schlag (des Rhythmus) eine Erneuerung der Wahrnehmung dar, ein permanentes Auffrischen der Aufmerksamkeit. Eine Grundeigenschaft unseres Nervensystems besteht darin, dass es Phänomene, die sich nicht verändern relativ schnell nicht mehr wahrnimmt. Schläge halten jedoch unveränderliche Phänomene im Bewusstsein. Dieser Prozess der Aufmerksamkeitserneuerung ist für uns so selbstverständlich, dass unser Nervensystem sogar einen Schlag hinzufügt, wo gar keiner vorhanden ist. (Jourdain 2009: 165-6)

Das Subjekt ist im Gegensatz zum Ich nie Objekt:

> Das Subjekt ist das subiectum, das Darunter-liegende. Es liegt dem, was wir uns als Ich, genauer: als Ich-Bilder vorstellen, zugrunde. Das Subjekt ist das Lebende, sich spontan Bewegende, das steuernde Tun. (…) Als Subjekt existieren wir als Teil der Welt und nach ihrer Ordnung. Als Subjekt sind wir Glied der kosmischen Harmonie. Darum ist das Harmonie-Wollen das Wesen des Subjekts (Lüscher 1987: 118).

Hermann Hesse (1974) beschreibt es ähnlich:

> Unsern (…) empirisches, individuelles Ich, wenn wir es ein wenig beobachten, zeigt sich als sehr wechselnd, launisch, sehr abhängig von außen, Einflüssen sehr ausgesetzt…Dann ist aber das andere Ich da, im ersten Ich verborgen, mit ihm vermischt, keineswegs aber mit ihm zu verwechseln. Dies zweite, hohe, heilige Ich (der Atman der Inder, den sie dem Brahma gleichstellen) ist nicht persönlich, sondern ist unser Anteil an Gott, am Leben, am Ganzen, am Un- und Überpersönlichen. Diesem Ich nachzugehen und zu folgen, lohnt sich schon eher, nur ist es schwer, dieses ewige Ich ist still und geduldig, während das andere Ich so laut und ungeduldig ist.

Die Heilkraft der Musik lässt sich auf zwei Ebenen verorten. Auf der oberflächlicheren, materiellen Ebene ist jeder Rhythmus heilsam, weil er den Menschen mehr in Einklang bringt mit der kosmischen Ordnung. Musik besteht aus einem konstanten Wechsel von Tönen. Durch die Resonanz des Menschen mit den Tönen und vor allem den regelmäßig auftretenden Veränderungen, kommt er selbst in Schwingungen höherer Ordnung. Entwicklung allgemein bedeutet eine Zunahme an Komplexität und Struktur, die zyklisch sich in rhythmischen Prozessen zwischen Chaos und Ordnung entfaltet.

Smeijsters (1999: 41) bezeichnet Musik als Ausdruck des menschlichen Strukturierungsvermögens. Durch das Musikhören kann der Mensch wieder mit diesem Vermögen in Kontakt treten und sich somit öffnen für Entwicklung und Heilung.

Nicht nur der Rhythmus in Musik wirkt heilend, sondern auch die Klänge an sich, die selbst harmonische Schwingungsmuster in einem bestimmten Frequenzbereich darstellen (vgl. Kapteina 2001:11). Hans Kaysers (1964) Ideen vom „harmonikalem Resonalismus“, der von einem Konzept von Beziehungen zwischen Zahlen, Sphären Harmonien und dem Ton Isomorphismus nach Pythagoras ausgeht, finden sich hier wieder (vgl. Fachner 2007: 168). Diese Ansicht, dass Musik ein Abbild der kosmischen Ordnung sei, wurde lange als esoterisch bewertet. Die Entdeckung der harmonikalen Ver-

hältnisse im Mikrokosmos der Atome innerhalb der Teilchenphysik, erlaubt jedoch die Auffassung vom Musikhören als Vorgang mikrostruktureller Ordnung und Umordnung. Man kann davon ausgehen, dass sich die harmonischen Strukturen des Kosmos und der Natur, Kraft der vermittelnden Wirkung der Musik, auf den Menschen übertragen können (vgl. Kapteina und Chang-Lin Zhang 2010: 134).

Auf einer höheren Ebene heilt Musik, weil sie den Menschen die Rückbesinnung auf das ewige Ich, das Subjekt ermöglicht. Im Subjekt selbst sind alle Möglichkeiten enthalten und herrscht unendliche Harmonie und damit Gesund-*Sein* im dynamischen Sinne. Die Rückbesinnung wird ermöglicht durch die Erfahrung des Tons, der Melodie, des Rhythmus, also des *So-Seins* der Musik im gegenwärtigen Moment. Erfährt man den gegenwärtigen Moment mit der Kraft der vollen Konzentration, also ohne Ablenkung, wird es möglich den Raum dahinter zu erfahren, der diesem Moment ermöglicht seine spezifische Form anzunehmen. Wir sind von der Gegenwart der objektiven Zeit in die Gegenwärtigkeit der subjektiven Zeit eingedrungen. In dieser subjektiven Zeit sind wir eins mit dem wahrgenommenen Objekt (dem Ton, der Melodie, der musikalischen Struktur, dem Klang, während wir es gleichzeitig transzendieren und den schöpferischen Urgrund selbst erfahren. Der stets anwesende, aber meist unsichtbare Hintergrund aller Erscheinungen und Erfahrungen wird so erlebbar und wieder zugänglich. Dadurch wird die im Alltagsbewusstsein herrschende Trennung zwischen Subjekt und Objekt überwunden und der Mensch erlebt sich in seiner ungeteilten Wirklichkeit als schöpferisches Subjekt. Dieses Subjekt wird sich seiner Freiheit bewusst Harmonien zu kreieren und auszudrücken, wie, wo und wann es will. Dadurch erlangt der Mensch seine ursprüngliche Würde zurück. Das stets gesunde Ich erwacht aus seiner alltäglichen Hypnose in der die Macht an Konditionierungen aus der Vergangenheit und von der Vergangenheit konditionierten Vorstellungsbilder über die Zukunft abgegeben worden. Kraft, Macht, Liebe, Harmonie und Gesundheit bestehen immer nur in der Gegenwart und zwar in der subjektiven Zeit. Nur von hier aus kann ich als handelndes Subjekt mein Leben und meine Beziehungen zur Welt gestalten. Außerhalb dieses archimedischen Punktes ist kein Heil zu finden. Man kann auf sehr viele Arten Zugang zu Kraft der Gegenwart erlangen. Für viele dieser Wege ist es nötig bereits über ein gerütteltes Maß an frei verfügbarer Aufmerksamkeit zu verfügen, Kraft derer man sich auf den gegenwärtigen Augenblick konzentrieren kann. Durch die harmonischen Schwingungen, die bereits im körperlichen Bereich erfahrbar sind, entsteht eine spontane Bereitschaft zur Aufmerksamkeit (ähnlich wie z.B. gutes Essen oder Sex). Aufgrund unserer biologischen Programmierung wenden wir uns automatisch den angebotenen Sinnesreizen zu. So erfordert Musik keine oder bestenfalls eine minimale Wil-

lensanstrengung zur Konzentration. Bei Menschen mit starken Blockierungen oder in Situationen, in denen die Aufmerksamkeit konflikthaft fixiert ist, kann der Aufforderungscharakter von Musik durch entsprechende Angebote unterstützt werden. Sacks (2008: 285) nennt dies die „Intentionalität von Musik“ und beschreibt den heilsamen Prozess wie folgt:

> Der (…) Patient braucht die Musik, weil nur sie streng und doch geräumig, geschmeidig und lebendig ist und Reaktionen von gleicher Art hervorrufen kann. Und er benötigt nicht nur die metrische Struktur des Rhythmus und die freie Bewegung der Melodie – ihre Konturen und Verläufe, ihr Auf und Ab, ihren Wechsel von Spannung und Entspannung-, sondern auch den „Willen“ und die Intentionalität von Musik, damit er die Freiheit seiner eigenen Bewegungsmelodie wiederfinden kann.

Bewusst erlebte Musik unterstützt durch den Zugang zur Kraft der Gegenwart das funktionale Gleichgewicht, welches das Ziel emotionaler Reifung, psychischer Heilungsprozesse, der Pädagogik und anderen ganzheitlichen Lernprozessen ist. Das funktionale Gleichgewicht beschreibt Lüscher als das Resultat ausgleichender Prozesse zwischen gegensätzlichen Polen in den Dimensionen Zeit, Raum, Relation und Wert. In der Dimension Zeit sind die funktionalen Kategorien „konstant“ und „variabel“, die abnorme Übersteigerung „fixiert“ und „agiert“ und das funktionale Gleichgewicht „rhythmisch“. In der Dimension von Raum sind die funktionalen Kategorien „autonom“ und „heteronom“, die abnormen Übersteigerungen „autoritär“ und „beeinflussbar“ und das funktionale Gleichgewicht „harmonisch“. Die funktionalen Kategorien der Dimension „Wert“ sind integrierend versus differenzierend, die abnorme Übersteigerung abhängig/isoliert und das funktionale Gleichgewicht „kommunikativ“. Die Dimension des Wertes beinhaltet als funktionale Kategorie positiv/negativ. Die abnorme Übersteigerung zeigt sich in Überanspruch und Angst und das funktionale Gleichgewicht in adäquaten Reaktionen. Das funktionale Gleichgewicht kann auch verstanden werden als Harmonie auf der psychosozialen Ebene und einer Beschreibung von mentaler und psychischer Gesundheit.

Musik ist ein Königsweg im Prozess der Reifung und Gesundung Menschen aller Altersklassen und sozio-kultureller Prägungen.

4.7. Wie heilt Musik: eine neurophysiologische Annäherung

Die positiven Auswirkungen von Musik auf das subjektive Befinden der Probanden (unterschieden nach den Faktoren Entspannung, Gelöst-Sein, Wohlsein), auf die Psychopathometrie (gemessen durch das State-Trait-Anxiety-Inventory) und auf vegetative Kennwerte (Herzfrequenz, diastolischer und systolischer Blutdruck) wird durch die Zunahme der Aktivität im dopaminergen Belohnungs- bzw. "Bedeutungsgebungs-System", im sogenannten tegmentalen Bereich, im Nucleus accumbens und im orbifronateln Kortex erklärt.

Dieses System ist zuständig für positive Bewertungen und wird auch aktiviert durch Suchtstoffe, Schokolade, das Betrachten von Sportwagen durch männliche Versuchspersonen, das Erhalten von Geld und das Aufnehmen von Blickkontakt mit einem attraktiven Menschen. Daraus kann man schlussfolgern, dass Musik ähnlich lebenserhaltend positiv interpretiert wird, wie andere biologisch wichtige Reize wie Nahrung oder soziale Signale. Somit stimuliert Musik das körpereigene Belohnungssystem, was einhergeht mit der Ausschüttung von Dopamin in den Nucleus accumbens, sowie der Ausschüttung von endogenen Opioiden in weite Teile des Frontalhirns (vgl. Spitzer und Groen 2005: 198-201). In dieser Funktion wirkt Musik verstärkend auf positive Emotionen, welche wiederum einen stärkenden Einfluss auf das Immunsystem und auch auf die Fähigkeit negative Ereignisse zu verarbeiten, haben.

Eine weitere positive Wirkung von Musik auf den emotionalen Zustand von Menschen, die vor allem für Trauma Patient/inn/en von Bedeutung ist, ist die Verminderung der Aktivierung zentralnervöser Strukturen, die für unangenehme Emotionen, wie Angst und Aversion zuständig sind. Beim Hören angenehmer Musik erfolgt eine Abnahme der Aktivität beider Mandelkerne, also dem System, welches für das Erleben von Angst im Rahmen von Angstkonditionierungen von besonderer Bedeutung ist (vgl. Spitzer und Groen 2005: 199). Ein Grund für diese Beruhigung könnte darin liegen, dass sich in der Musik Emotionen „ohne Gegenstandsgebundenheit ausleben" (vgl. Lukács 1972: 110). Dadurch entsteht ein Raum des reinen Bewusstseins für die Emotion an sich. Die wertfreie Beobachtung der Emotion ermöglicht nun ihre Transformation und Auflösung.

Musik unterstützt also positive Gefühle und hemmt gleichzeitig negative Gefühle oder löst sie auf, was insgesamt zu einer Verbesserung der Ressourcen im emotionalen Bereich führt. Diese Ressourcen sind gleichermaßen von Nöten für Wachstum- und Entwicklungsprozesse, wie auch die Verarbeitung von psychischen Verletzungen.

Wichtig für die Trauma Therapie ist die schmerzlindernde Wirkung von Musik. Töne werden im Innenohr in elektrische Nervenimpulse umgewandelt und über den Hörnerv zum Gehirn geleitet. Die akustischen Bahnen des Gehörnervs verlaufen in unmittelbarer Nähe zu Nervenfasern, die Schmerzsignale leiten, welche dadurch überdeckt werden können. Der schmerzlindernde Effekt wird außerdem verstärkt durch die Tatsache, dass Musik die Muskulatur entspannt, was die Schmerzwahrnehmung reduziert.

Fachner (2007) schreibt die heilende Wirkung der Musik vor allem ihrer bewusstseinsverändernden Funktion zu. Die Veränderung des Bewusstseins wird innerhalb des biomedizinischen Paradigmas mit Hilfe der physikalischen Einwirkung von Geräuschen, Instrumenten und Rhythmen erklärt. Innerhalb des Paradigmas der Beziehungsmedizin wird die Induktion von veränderten Bewusstseinszuständen wie folgt erklärt:

> Scenic presentation and contextualization of sound, joint play, symbolism and figuration within rituals that focus on issues from the respective cultural cognitive matrix in lyrics and music produces changes in attention, in cognitive function, and as a consequence induce altered states of consciousness. Music as a relational development shapes intentional information from transmitter and receiver (idem: 167).

Wenn Musik in einem rituellen Kontext ausgeführt wird, wie bei den Gnawa und auch in den musiktherapeutischen Sitzungen von Lonestar Calabash in Liberia, werden biomedizinische Funktionen mit relationalen Strukturen innerhalb des zeitlichen Musters der performativen Handlung integriert. Musik, Musikinstrumente und die Art und Weise Musik zu machen sind innerhalb einer kulturellen Tradition verankert. Diese Elemente spielen eine Rolle bei der Erzeugung von veränderten Bewusstseinszuständen, genauso wie die kulturspezifische Art und Weise in der in einem Ritual die Aufmerksamkeit fokussiert wird oder rhythmische Körperbewegungen beim Tanzen und Trommeln. Auch die gleichzeitige Erregung von mehreren Sinnen, die Synästhesie, wie sie bei Ritualen oft auftritt, kann Inhalte, Intensität und Form der Wahrnehmung verändern. Diese Wahrnehmungsveränderung an sich ist der Weg und das Ziel in der Behandlung von Traumata.

In der ästhetischen Theorie nach Mukarovský (1971) wird der therapeutische Effekt von Synästhesien in rituellen Kontexten in Zusammenhang gebracht mit der Überwindung von sprachlichen Grenzen, in die ein Trauma gleichermaßen eingefroren ist.

Nach Adorno (vgl. 1963:11) ist Musik keine Sprache, die etwas meint. Faltin (1985: 149) sagt dazu, dass „die Grenzen der Sprache nicht die Grenzen der Welt sind; und es nichts Genaueres gibt, als das ästhetische Zeichen selbst, das man sieht, hört, fühlt oder riecht.“

5. Teil 3: Liberia

Tanz des Lebens

Auf dem Berg

Der Engel des Lichts
bringt ihn hoch

Die Luft ist klar und frisch,
Das Auge fliegt wo der blaue
Vorhang fällt

Im Bauch vibriert die Bereit-
schaft,
Den Schritt im richtigen Mo-
ment zu tun

Im Herzen entfacht eine
Flamme,
Strahlt die Wärme

Der Geist des Dünkens sitzt,
Schaut freudig den Tanz der
Wandlungen zu

Eine Melodie der kosmischen
Harfe rückt nach vorn

Das Viele vereinfacht sich im
Kreis,
Gegenpole paaren sich,
Entscheidungen verlassen
den Ort

Es wird nur noch getanzt,
Wenn das Sternenlicht pul-
siert

Auf und zu,
Auf und ab

Athanassios Triantafyllou

5.1. Republik Liberia[6]

Liberia ist die älteste afrikanische Republik und neben Äthiopien der einzige Staat des afrikanischen Kontinents, der auf eine ununterbrochene Unabhängigkeit zurückblicken kann. Liberia entstand 1847 durch den Zusammenschluss mehrerer Ansiedlungen, die seit 1822 von freigelassenen schwarzen Sklaven aus den USA, insbesondere durch die "American Colonization Society", gegründet worden waren. Diese Siedlungen standen zunächst unter amerikanischer Gouverneursverwaltung. Als Großbritannien 1847 mit militärischen Mitteln versuchte, Liberia in seine Kolonie Sierra Leone einzugliedern, erklärte sich Liberia selbständig. Die Unabhängigkeit wurde 1847 zunächst von den europäischen Mächten, 1862 auch von den USA anerkannt. Die politische Macht blieb auf Kosten der ansässigen Bevölkerung weitgehend in den Händen der aus den USA eingewanderten Liberianer, die so eine Art schwarze Apartheid errichteten.

Topographisch lässt sich das Land in drei küstenparallele Landschaftszonen gliedern: die niedrige und sumpfige Küstenzone, das zentrale Plateau mit seinem tropischen Regenwald, der von zahllosen Flusstälern durchzogen ist und dem bergigen Inneren der Oberguineaschwelle mit dem Mount Nimba als höchster Erhebung (1752 m).

Im Jahre 1999 lebten ca. 3 Millionen Menschen in Liberia. Das entspricht bei einer Fläche von 11.369 km², ungefähr 26 EW./km². Davon sind bei den kriegerischen Auseinandersetzungen ca. 200.000 ums Leben gekommen und 750.000 befinden sich auf der Flucht. Die Hauptstadt trägt den Namen Monrovia und ist nach dem Amerikanischen Präsidenten Monro benannt. Elektrizität gibt es dort nur in einigen Teilen. Die Wasserversorgung und die hygienischen Bedingungen sind unzureichend.

In Liberia leben eine Vielzahl verschiedener ethnischer Gruppierungen, was immer wieder zu Auseinandersetzungen und Machtrangeleien zwischen den verschiedenen Gruppen führte. Die Mehrzahl der Liberianer lebt in der Küstenregion. Die zahlenmäßig größte Gruppe stellen die Mande-sprachigen Stämme dar, wie Mandingo und Kapelle. Zu ihr gehören auch die Vai, die als eines der wenigen afrikanischen Völker im 19. Jahrhundert eine eigene Schrift entwickelten. Die zweitgrößte Gruppe bilden die Kwa,

[6] Dieses Kapitel stammt aus einer Hausarbeit von Oliver Schneider an der Fakultät der Sozialen Wissenschaften der Hochschule Zittau/Görlitz (2008).

zu denen neben den Bassa auch die an der gesamten Küste Westafrikas lebenden Kru-Fischer gehören. Weitere große ethnische Gruppen sind die Gola und Kissi, die vor allem Ackerbau betreiben.

Nach dem 2. Weltkrieg entwickelte sich Liberia mit Hilfe umfangreicher ausländischer Investitionen zur Nation mit der größten registrierten Handelsflotte. Von dem im Land verbleibenden Gewinnen profitierte jedoch nur eine kleine Herrschaftselite. Ein Großteil der bäuerlichen Bevölkerung, die Selbstversorgungswirtschaft betreibt, muss hingegen mit immer weniger Land zum Leben auskommen, da Erzminen und Großplantagen (fast ausschließlich in ausländischer Hand) einen großen Teil des Landes beanspruchten. Im Laufe der Zeit führte das zu immer größeren sozialen Spannungen. Als dann noch die Weltmarktpreise für die Hauptausfuhrprodukte (Eisenerz, Gummi, Holz und Diamanten), die das staatliche Einkommen sicherten, stark verfielen, führte dies in eine tiefe wirtschaftliche und politische Krise.

Ende der 1980er Jahre lehnten der Währungsfond und einzelne Staaten jeden weiteren Beistand ab und die als Vorbedingung für weitere Hilfe eingeflogenen 16 amerikanischen Finanzkontrolleure zogen nach wenigen Monaten unverrichteter Dinge wieder ab.

Aktuelle wirtschaftliche Daten sind auf Grund fehlender Statistiken kaum zu erhalten. Sicher ist, dass die Exporteinnahmen aus den traditionellen Ausfuhrgütern: Eisenerz, Gummi, Holz und Diamanten, wegen der im Krieg zerstörten Infrastruktur und den fallenden Weltmarktpreisen noch nicht annähernd den früheren Stand erreicht haben. Liberia ist hoch verschuldet. Das Bruttoinlandsprodukt beträgt pro Kopf 150 - 200 US$. Die Analphabetenquote liegt bei 46 %. Die Haupthandelspartner sind neben den EU-Ländern die USA und Japan.

Die wirtschaftliche und politische Krise führte 1989 zum Ausbruch eines gnadenlosen Bürgerkriegs. Sieben Kriegsparteien, die sich in weitere Untergruppen spalteten, fochten einen erbarmungslosen Kampf um die Vormachtstellung im Land. Liberia versank in Anarchie. Die beiden größten Bürgerkriegsparteien, die "National Patriotic Front of Liberia" (NPFL) und der "United Liberation Movement for Democracy in Liberia" (ULIMO) kontrollierten weite Gebiete Liberias. Die Kämpfe wurden mit unvorstellbarer Brutalität ausgetragen und rissen das ganze Land in einen Strudel der Gewalt. Mit zunehmender Zersplitterung der Kriegsparteien entstanden immer neue Einflussgebiete einzelner "Warlords". Die Zivilbevölkerung war Opfer ihrer Willkür und Grausamkeit. Unter dem Vorwand einer feindlichen Partei anzugehören, wurden ganze Dörfer niedergemetzelt.

Jede Bürgerkriegspartei rekrutierte Kindersoldaten. Bis heute weiß niemand genau, wie viele Kinder in die Bürgerkriegsgemetzel geschickt wurden, man schätzt an die 6000. Etwa 80% der Bevölkerung wurden während des Krieges von ihren Häusern und ihrem Land vertrieben. Wer konnte, flüchtete ins Ausland und 750 000 Menschen suchten in den Nachbarstaaten Guinea, Côte d'Ivoire, Ghana, Nigeria und Sierra Leone Schutz, um dem Gemetzel zu entkommen. Schätzungen ergaben, dass bis zu 200 000 Menschen im Bürgerkrieg getötet wurden. Der Krieg zerstörte die Infrastruktur Liberias. Die Wirtschaft des Landes stand still. Nichts wurde mehr produziert, Ex- und Import wurden unmöglich. Fehlende Ernteerträge führten zu Hungersnöten und Krankheiten breiteten sich aus.

Nachdem mehrere Friedensabkommen gescheitert waren, einigten sich die Kriegsparteien im August 1995 unter dem Druck der UNO auf die Unterzeichnung eines Friedensvertrages. Auch nach dem offiziellen Ende des Bürgerkriegs brachen immer wieder Kämpfe rivalisierender Gruppen aus, denen die Bevölkerung hilflos ausgesetzt war. Marodierende Banden tyrannisierten die Menschen und durchstreiften mordend und plündernd die Straßen. Der einstige Warlord der NPLF, Charles Taylor, wurde 1997 zum Präsidenten der Republik Liberia ernannt. Liberias Bodenschätze, Gold, Diamanten und Edelhölzer zogen ausländische Investoren nach dem offiziellen Ende der Unruhen an und Taylor präsentierte sich ihnen als ehrenwerter Staatsmann und attraktiver Handelspartner. Die innerstaatliche Anarchie, die Liberia auch nach Kriegsende beherrschte und die Vergangenheit Taylors als brutaler Warlord, schien dabei nicht zu stören. Hinter der Fassade einer "demokratisch gewählten" Regierung hatten die ehemaligen Rebellenführer ein Terrorsystem aufgebaut, das nur am Ausbau der eigenen Macht interessiert war und sich um die Nöte und Bedürfnisse der Bevölkerung überhaupt nicht kümmerte. Oppositionelle wurden erbarmungslos verfolgt, Journalisten, die Missstände anprangerten, verschleppt. Die Gewalt auf den Straßen ist alltäglich und ein Menschenleben zählt bis heute nicht viel. Der wirtschaftliche Wiederaufbau geht kaum voran, Korruption bestimmt das Tagesgeschehen und ein großer Teil der Bevölkerung lebt nach wie vor unter der Armutsgrenze. Erst am 11.08.2003 wanderte Taylor nach Nigeria ins Exil aus. Im Jahre 2005 wurde Ellen Sirleaf-Johson als Präsidentin gewählt und 2011 wiedergewählt. Sie erhielt 2011 zusammen mit Leymah Gbowee aus Liberia und Tawakel Karman aus dem Yemen den Friedensnobelpreis. Die drei Frauen wurden gewürdigt für ihren gewaltlosen Kampf für die Sicherheit von Frauen und für die Rechte der Frauen einer vollen Teilhabe an der Friedensaufbauarbeit.

Wer zu Beginn des Krieges zehn Jahre alt war, ist nun fünfundzwanzig und kennt nur Krieg, Terror und Vertreibung. Eine ganze Generation junger Analphabeten, von denen kaum einer die Schule besucht hat, ist zutiefst traumatisiert. Viele der damaligen Kinder wurden als Kindersoldaten missbraucht. UNICEF schätzt, dass in den vergangen Jahren jedes zehnte Kind in Liberia und in den Nachbarländern bereits einmal von einer der Konfliktparteien rekrutiert worden ist. Das Leid, welches über dieses Land hereingebrochen ist, ist für uns wohl kaum nachzuvollziehen. Die von mir untersuchten Musiker, alle Angehörige des ehemaligen nationalen liberianischen Balletts, gehören gerade zu dieser Generation und sind somit Teil der hier beschriebenen Geschichte. Gelingt es ihnen ihre innewohnenden kulturellen Kräfte (Musik, Theater und Tanz) der liberianischen Bevölkerung und vor allem den Kinder zugänglich zu machen, ist das der beste Beitrag für eine hoffnungsvollere Zukunft.

5.2. Trauma Therapie und das Kulturprogramm

Datum: 24.11.2011/ 25.11.2011

Ort: Point Four, Monrovia, Liberia

Zeit: Jeweils von 14.00- 17.00 Uhr

Informant/inn/en: Angehörige des Nationalen Liberianischen Balletts, Projektverantwortliche, Adama K. Gray und teilnehmende Kinder

Hintergrund:

Die Angehörigen des Nationalen Liberianischen Balletts flohen, wie viele andere ihrer Landesgenoss/inn/en, vor dem Bürgerkrieg in die Nachbarländer Ghana und auch Togo. Dort nutzten sie ihre Kenntnisse von traditionellem liberianischem Kulturgut (Trommel, Lieder, Tänze, Theater und Akrobatik) um sich durch öffentliche Vorführungen ihren Lebensunterhalt zu sichern. Aufgrund ihres erstaunlichen Könnens wurden sie schnell in Elitehotels oder zu besonderen privaten Veranstaltungen eingeladen, wo sie auf Spenden von den anwesenden Gästen hoffen durften. In Buduburam, dem großen UN Camp für liberianische Flüchtlinge bei Accra (Ghana), wurden auch einige von ihnen von NGOs angestellt um die besagten kulturellen Kompetenzen den Kindern im Rahmen von ganzheitlichen Bildungsprojekten zu vermitteln.

Der enorme Nutzen dieser Aktivität in verschiedenen Bereichen wurde schnell sichtbar. Aus einer anthropologisch soziologischen Perspektive stellt dieser Unterricht eine Tradierung des Kulturguts dar, die eine positive Identifizierung mit einer national-ethnischen Gruppe ermöglicht. Diese identitätsstiftende Rolle ist politisch und sozial von herausragender Bedeutung, da es zum einen das friedliche Zusammenleben der verfeindeten Ethnien in einem Nationalstaat erheblich erleichtern kann. Zum zweiten kann die gestärkte kulturelle Identität ein Anker bilden in dem mühsamen und schmerzlichen Prozess der Modernisierung und Globalisierung. Da in den Kriegswirren die kulturellen Aktivitäten vernachlässigt wurden, hat kaum eine Person Zugang zu indigenen kulturellen Ressourcen, die dem westlichen Idealbild entgegengesetzt werden könnten. In der extrem verarmten Bevölkerung Liberias kann nicht einmal die Elite, den durch die westlichen Medien geschaffen Standard, entsprechen. Eine solche Kluft zwischen Ideal- und Realselbst schwächt die Selbstachtung in nicht unerheblichem Maße. Die Verbreitung von indigenen kulturellen Kompetenzen stärkt das individuelle und kollektive Selbstwertgefühl, welches die Voraussetzung für eine selbstbestimmte Entwicklung darstellt.

Das Kulturprogramm des Nationalen Liberianischen Balletts, sowie auch das ähnlich gestaltete Musiktherapieprojekt in Zwedru können, aufgrund der Vermittlung des indigenen Kulturguts, das durch die kritische Pädagogik angesprochene Bildungsdilemma, überwinden:

> Education is seen by institutions such as the World bank as a means of narrowing a perceived knowledge gap between the West and the Third World (World Bank 1999). From a critical pedagogy perspective, however, Western knowledge is promoted in schools at the expense of local knowledge, a form of cultural imperialism that undermines students´ self-respect. (Ansell 2005: 145)

Insgesamt sind die beschriebenen musikpädagogischen Programme wertvolle Beiträge zur kulturellen Nachhaltigkeit. Der Begriff der Nachhaltigkeit richtet die Aufmerksamkeit auf ein globales Gleichgewicht in Bereichen der Ökologie, Ökonomie, Soziales und Kultur. Diese Bereiche sollen so gestaltet werden, dass auch Menschen außerhalb der Industriestaaten und die zukünftigen Generationen auf der Erde lebenswerte Bedingungen vorfinden. Voraussetzung dafür ist ein Bewusstsein der individuellen und sozialen Verantwortung. Zur Umsetzung dieses Entwicklungsziels haben die Vereinten Nationen für die Jahre 2005 bis 2014 die Weltdekade „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ ausgerufen. Der Begriff Kulturelle Nachhaltigkeit bezieht sich zum einen auf Veränderungen, die nötig sind um unsere Kultur mittels Bildung besser an die grundlegen-

den Bedürfnisse aller Menschen anzupassen und zum zweiten auf den Erhalt kultureller Errungenschaften und kultureller Vielfalt. (vgl. Jaenicke 2012: 57). Das Kulturprogramm in Monrovia und das musiktherapeutische Projekt Lonestar Calebash in Zwedru dienen beiden Aspekten der kulturellen Nachhaltigkeit. Sie bewahren das liberianische Kulturgut und schützen die kulturelle Vielfalt durch die Weitergabe der Tänze, Lieder und Rhythmen aus unterschiedlichen ethnischen Gruppen. Durch den therapeutischen Aspekt sind die Programme selbst die Veränderung, die sie bewirken wollen. Die kulturelle Veränderung findet statt durch die lebendige Vermittlung von essentiellen kulturellen Werten und Formen. In diesem Sinne verwirklicht das Kulturprogramm der Angehörigen des nationalen liberianischen Balletts in Monrovia und in Zwedru das antike Ideal der musischen Erziehung, wie Platon (1991: 223) es formulierte:

> Beruht nun nicht eben deshalb … das wichtigste in der Erziehung auf der Musik, weil Zeitmaß und Wohlklang vorzüglich in das Innere der Seele eindringen, und sich ihr auf das kräftigste einprägen, indem sie Wohlanständigkeit mit sich führen, und wird also auch wohlanständig machen, wenn einer richtig erzogen wird…

Ähnlich wie Platon formulierte es Oldman in seinem Unterricht an die Kinder: „What is culture? Culture is respect!“. Gegen eine Übersetzung von „Wohlanständigkeit“ mit „Respect“ hätte Platon wohl weniger einzuwenden als manche Reggaeanhänger…

Aus psychologischer Perspektive ist das besagte Kulturprogramm ein wertvoller Beitrag zur Entwicklungsförderung und Trauma Therapie. In der gegebenen Situation haben fast ausnahmslos Kinder und Erwachsene, Männer und Frauen, sowie spezifische als auch generalisierte Formen der Traumatisierung erlitten. Eine individuelle psychologische Betreuung ist unter den aktuellen Umständen ausgeschlossen.

UNICEF hat eine Liste von sechs Umständen erarbeitet, unter denen der Kinderschutz zur nationalen und internationalen Priorität gemacht werden sollte. Vier der genannten Umstände betreffen liberianische Kinder:

1) Kinder ohne Versorger (Waisenkinder oder Kinder, die durch die Kriegswirren von ihren Familien getrennt wurden)
2) Kinder die sexuellen Missbrauch erfahren (haben)
3) Kinder die als Soldaten gebraucht wurden
4) Kinder die Gewalt erfahren (haben) (vgl.: UNICEF: 2003)

Da mir empirische Studien über die Folgen der liberianischen Bürgerkriege auf Kinder in Bezug auf das Ausmaß und die spezifische Art der Beeinträchtigungen nicht bekannt

sind, zitiere ich Ausschnitte aus einer allgemeinen Beschreibung der Situation von Kindern in bewaffneten Konflikten nach Anselm (2005:195):

> Children are affected in many ways by conflict, and not all share similar experiences. Pictures of bewildered infants with limbs shattered by landmines are far removed from the lives of most young people in war. In some conflicts, children are direct victims. Most are not deliberately targeted, but are vulnerable to injury. Children may, for instance, fail to spot landmines because they are short, or do not recognize what they are, or may be enticed by curiosity to investigate. Mines designed to maim adults kill 10 000 children a year, often long after the conflict is ended (Galperin 2002).
>
> Relatively few children are killed or injured by conflict, but many are secondary victims or observers, experiencing, for instance, damage to family property or death or injury to relatives Boyden and Gibbs 19979. About a million children have been orphaned in conflicts in the past decade, and about 12 million children are displaced from their homes (Ottunnu 2000). Many live in camps for internally displaced persons (IDP) or refugees, which are usually overcrowded and unhygienic, exposing children to disease. An estimated 3.5 percent of displaced children worldwide are unaccompanied, having been separated from parents or other adults who would normally care for them. These children have the least access to education, health care and nutrition.

Selbst wenn nur einige Kinder die oben beschrieben Situationen selbst erfahren haben, so sind doch alle indirekt von den Auswirkungen des Krieges betroffenen. Alle Erwachsenen haben irgendwelche Formen extremer Gewalt und Bedrohung ihres Lebens erfahren. Vergewaltigungen, das Leben als Kindersoldaten und Vertreibungen beeinträchtigen das Einfühlungsvermögen von Erwachsenen in Bezug auf die Bedürfnisse ihrer Kinder. Heftige Abwehrmechanismen können aktiviert werden, ohne dass ein entsprechender Außenreiz für Kinder ersichtlich ist. Die damit einhergehende physische Gewalt erzeugt wiederum Traumatisierungen in der folgenden Generation. So habe ich beobachtet, wie ein mir zu Füßen sitzender zweijähriger Junge mit extremer Gewalt von einem 14 jährigen Mädchen in den Bauch getreten wurde und gleichzeitig von einem ca. 12 jährigen Mädchen auf den Kopf geschlagen wurde. Anscheinend war der Junge diese Angriffe gewohnt und drehte sich sofort mit dem Bauch auf den Boden und krallte sich zum Schutz mit beiden Händen in die Erde fest. Vollkommen perplex von diesem unvermittelten Angriff, war ich wie gelähmt. Erst nach einigen Minuten war es mir möglich den Jungen zu schützen, der dann von seinen älteren Schwestern

weggezerrt wurde. Als Grund für den Angriff wurde mir folgende Erklärung gegeben: Bei nahender Dunkelheit müsste der Junge von selbst zum Waschen nach Hause kommen. Das hatte er versäumt und müsste dafür bestraft werden! Er hatte den tanzenden Kindern zugesehen und so wohl seine Pflicht versäumt. Mit seinen zwei Jahren wird es ihm unmöglich sein einen Zusammenhang zwischen seinem Verhalten und der massiven Bedrohung seiner physischen Existenz herzustellen. Es ist anzunehmen, dass seine Resilienz nicht ausreicht, um eine Traumatisierung zu verhindern. Die Traumatisierungen können sich also lange nach Kriegsende über Eltern und Geschwister auf folgende Generationen übertragen. Das Ausmaß der Traumatisierungen in der liberianischen Bevölkerung kann in diesem weiteren Kontext kaum unterschätzt werden.

Auch die Vergewaltigungen während des Bürgerkrieges haben einen immer noch spürbaren Einfluss auf die Situation von Kindern heute. Zusammen mit anderen Faktoren, wie der gesellschaftlichen Rolle der Frau, dem niedrigen geschlechtsspezifischen Selbstwertgefühl, dem Mangel von stützenden Beziehungserfahrungen in Ehe und Familie, sowie extremer Armut, führt die Erfahrung von sexueller Gewalt zu einer Herabsetzung der Schwelle zur Prostitution. Sehr viele Frauen leben heute in prostitutionsähnlichen Verhältnissen, in denen den Kindern kaum Aufmerksamkeit zu kommt und sie verbale und physische Gewalt erfahren. Aus Studien von Machel (2001) geht außerdem hervor, dass die Anwesenheit der UN Friedenstruppen in Liberia zu einer Zunahme der Kinderprostitution selbst geführt hat.

In einer offiziellen politischen Verlautbarung, dem sogenannten Browne Report, gerichtet an ihre Exzellenz Ellen Johnson-Sirleaf, Präsidentin von Liberia, untersuchte eine unabhängige Kommission die Gewalttaten und Unruhen vom 07.11.2011. Basierend auf dieser Analyse fordert die Kommission die Präsidentin auf unter anderem folgende Schritte zur Gewaltprävention zu unternehmen (Front Page, 30.11.2011, Seite 9):

> 8.1.17 Reopen the Catherine Mills Rehabilitation Hospital or develop a similar facility to provide continuous trauma healing and counseling for those in need. In addition, government, through budgetary support or aid, should provide similar services in other hospitals in Monrovia and around the country.
>
> 8.1.18 Establish a detraumatising and counseling unit to deal with the specific needs of the security personnel.

8.1.19 Government should provide scholarship and/or grants for the training of more psychiatrists and psychologists so that at least two such professionals can be assigned to each hospital around the country.

Aus diesen Empfehlungen lassen sich zwei für unsere Untersuchung wichtige Punkte schlussfolgern:

1) Die herausragende Bedeutung und Dringlichkeit von wirksamer Traumatherapie, nicht nur für das individuelle Wohlergehen liberianischer Staatsbürger/innen, sondern auch für die Stabilisierung der politischen Lage und der Konsolidierung des nationalen Friedens.
2) Selbst die politische Aufmerksamkeit für die Minimalforderung von zwei psychologisch geschulten Fachkräften ist noch nicht gewährleistet. Diese Tatsache erschwert ihre Realisierung in näherer Zukunft. Sogar wenn es durch günstige Umstände zu einer sofortigen Umsetzung dieser Forderung käme, würde der größte Teil der Traumatisierten sehr lange auf eine Behandlung warten müssen. Selbst in Deutschland müssen Menschen mit Therapiewunsch auf psychologischem Gebiet bei einer wesentlich höheren Prokopfrate an Therapeut/inn/en ca. 6-8 Monate auf den Behandlungsbeginn warten. Dadurch werden alternative Traumatherapien, die auch ohne psychologische Fachkräfte eine gewisse Wirksamkeit besitzen, unabdingbar.

Auch die klassischen psychologischen Traumatherapien können übrigens von der beschriebenen kulturellen Praxis profitieren, da sie die körperlich-emotionalen Grundlagen für eine umfassende Heilung schafft. Diese körperlich-emotionalen Veränderungen schaffen schon für sich eine bedeutende Linderung der Symptomatik auf die aus der Perspektive der Volksgesundheit nicht verzichtet werden kann. Auf die Wirkungsweise werde ich im Kapitel „Die Heilkraft der Bewegung“ genauer eingehen.

Die wahrgenommenen Effekte des Kulturprogramms ermutigten die Angehörigen des liberianischen nationalen Balletts das Kulturprogramm auch nach Repatriierung in Liberia weiterzuführen. Weiterhin fühlen sie sich als alleinige Träger des kulturellen Wissens verantwortlich dieses an die nachfolgende Generation weiterzugeben. Die meisten Tänzer sind in Monrovia stationiert und haben in dem slumähnlichen Viertel Point Four mit Hilfe der kanadischen NGO „Warchild“ einen Raum gemietet, in dem ca. 30 Kinder täglich unterrichtet werden und auch eine Erwachsenengruppe von ca. 12 Personen ein paar Mal in der Woche übt.

An zwei Tagen habe ich an diesen Übungseinheiten teilnehmen dürfen. Am Donnerstagnachmittag war das Programm schon im vollen Gange, da Matthew, der kanadische Freund des Projekts, dort war. Am Freitag nahm ich zusammen mit Marcus und Sophie, den mitreisenden Student/inn/en aus Görlitz, an der Praxis teil.

5.2.1. Beschreibung der Praxis am Donnerstag, den 24.11.2011

Der Raum des kulturellen Zentrums war zu klein für alle Zuschauer/innen. Eine große Traube drängte sich vor dem Fenster und der Tür um einen Blick auf die ca. 40 tanzenden Kinder zu erhaschen. Mir wurde ein Platz auf der Holzbank neben einem der drei Trommler zugewiesen. Auf der anderen Seite gab es vier Plastikstühle für die kanadische Delegation: Matthew und seine liberianischen Freunde, die die Verbindung hergestellt hatten. Offensichtlich hatte Matthew das Kulturprogramm bereits in Ghana kennengelernt und war der Gruppe nun nach Liberia gefolgt. Die Kinder hatten überwiegend alte, zerschlissene und manchmal schmutzige Kleidung an. Ungefähr die Hälfte der Kinder trugen Oberkleider, die anderen, Jungen und Mädchen gleichermaßen, hatten nackte Oberkörper. Die dünnen Haare der Mädchen waren zu kleinen, am Kopf anliegenden Zöpfen geflochten, die der Jungen kurz oder kahl geschoren. Sie tanzten *Kreis- und Paartänze*. Die Kinder wirkten fröhlich, offen, spontan und zuversichtlich. Herausragend war der Stolz auf ihren Gesichtern. Sie waren zufrieden mit sich selbst und sie strahlten vor Freude, dass ihr Können auch von den anwesenden Erwachsenen gesehen und gewürdigt wurde. Ein Teil ihrer Aufmerksamkeit war bei Moises, ihrem Trainer, der sie liebevoll und gleichzeitig bestimmt anleitete. Offensichtlich herrschte eine harmonische Lehrer-Schülerbeziehung zwischen ihnen, die gekennzeichnet war von gegenseitigem Respekt und Wohlwollen. Die Kinder tanzten nach der Musik von zwei Djembes, einer an zwei Seiten mit Fellbespannten, liegenden Trommel, die mit einem Stock geschlagen wurde und einer Calabash. Es gab auch afrikanische Wechselgesänge. Das größte Mädchen, das ungefähr 12 Jahr alt war, war die Vorsängerin, die Kleineren antworteten im Chor.

Am Ende der Vorführung der Kinder gab es einen pädagogischen Part seitens des administrativen Leiters des Projekts. Die Kinder saßen auf dem Zementfußboden und wiederholten: *Liberia United. United we stand, divided we fall.* Sie wurden von Andrew angehalten zunächst für sich selbst zu klatschen und sich selbst Anerkennung und Respekt für ihre Leistung zu zollen. Danach klatschen sie auch für alle anderen Anwesenden separat. Mit einer Bewegung von beiden Händen zum Herzen und von dort zu

der beklatschen Person sagten die Kinder im Chor: *For you!* Andrew sprach zu den Kindern: „Worte sind wichtig. Was wir sagen bestimmt was und wer wir sind und sein werden. Sagt darum nie etwas Schlechtes über euch selbst. Darum sollen wir auch nicht lügen. Weil es nicht gut für uns selbst ist. *What you say determines who you are!".* Eine uralte spirituelle Lektion, die bei uns in den Konzepten der Quantenmedizin wiederzufinden ist. Sie ist die Basis für Empowerment, da sie die Person zur Verantwortung für sich selbst und ihr Leben aufruft. Es wurden auch drei allgemeine Hinweise zum Tanzen gegeben, die die Kinder wiederholen sollten: *1)Konzentration, 2) Lächeln und 3) den Blick über Horizontlinie halten.* Diese Unterweisungen sind mir auch aus dem Aikido bekannt. Sie haben einen spezifischen therapeutischen Wert, den ich auch später erläutern werde. Nach dem Unterricht für die Kinder, in dem außer Sprechgesängen der Kinder, es auch viele Wechselgesänge zwischen Lehrer und Schülern im afrikanischen Stil gab, folgte die Vorstellung des Projekts und die Ehrung der Gäste. Zum Abschluss gab es ein aus Pulver angerührtes Saftgetränk für die Kinder und ein weiches Brötchen. Die Kinder wurden angehalten zur *Dankbarkeit.* Andrew sagte: „Es ist nicht viel Saft, den ihr jetzt bekommt. Bitte seid nicht traurig. Ihr seid viele. Alle sollen etwas abbekommen. Ich bitte Euch: bitte gebt Euch Mühe froh zu sein, über das wenige was Ihr habt. Seid froh! Seid dankbar! Lasst es Euch schmecken! *Enjoy!*".

Das Gefühl der Dankbarkeit wird übrigens auch in verschiedenen psychotherapeutischen Verfahren in Deutschland als Ressource zur Krisenbewältigung genutzt (vgl. Zurhorst 2011: 212, Übung 3).

Die Kinder nahmen ruhig und aufmerksam ihren Plastikbecher mit Saft und ihr Brötchen entgegen und verspeisten es mit Genuss. Dann standen sie auf, gaben ihre Becher ab und verabschiedeten sich per Handschlag von den anwesenden Erwachsenen.

5.2.2. Beschreibung der Praxis am 25.11.2011

Die Kinder waren schon versammelt, als wir am frühen Nachmittag im kulturellen Zentrum von Point Four ankamen. Verschiedene Tänze in verschiedenen Altersgruppen und getrennt nach Geschlechtszugehörigkeit wurden vorgeführt. Es waren weniger und jüngere Kinder als am Vortag. Aber auch die Kleinen gaben ihre ganze Kraft, Konzentration, Ausdauer und Begeisterung in die Vorführung. Neben den Tänzen und einigen wenigen Liedern, zeigten die Kinder ihre wahrlich erstaunlichen akrobatischen Künste. Es waren überwiegend Körperhaltungen, die auch aus dem Yoga bekannt sind: Mayurasana (der Pfau), Upavistha Konasana (Sitzende Gabelkreuzbiegehaltung), Kurmasa-

na (Mittlere Schildkröte), Yoganidrasana (Yogaschlaf; die Beine hinterm Kopf verknotet, sitzend mit gespreizten Beinen den Oberkörper extrem auswärts rotierend), Arda hastasana (kleiner Handstand), Triang mukhottanasana (halbes Rad). Die Kinder zeigten auch Kunststücke wie Pyramiden, die den Gleichgewichtssinn schulten und Paarübungen, wie zu zweit Rollen. Die Ansprache und der ritualisierte Dialog mit den Kindern dauerten kaum länger als fünf Minuten. Nach ca. einer dreiviertel Stunde wurden die Kinder gebeten ihr Getränk und ihr Brötchen draußen in Empfang zu nehmen. Offensichtlich wollte man der Vorführung der Erwachsenen mehr Zeit einräumen.

Es tanzten vier Frauen und vier Männer in unterschiedlichen Anordnungen (nur Frauen, nur Männer, Paartänze oder locker gemischt). Viele dieser Tänze zeigten typische *Überkreuzbewegungen*. Auch die Erwachsenen führten akrobatische Übungen im Yoga Stil vor. Bei den Erwachsenen war die harmonisierende Wirkung auf den Körper und Geist besonders gut sichtbar. Schweiß durchnässt von der Anstrengung des Tanzens begannen ihre Gesichter immer mehr von innen her zu strahlen. Mit den Yoga Übungen breitete sich auch eine Entspannung im gesamten Körpergeistsystem aus. Nach ca. zwei Stunden waren alle körperlich erschöpft, geistig angeregt und emotional entspannt. Die Harmonie, die die Tänzer und Tänzerinnen in ihrem eigenen Bodymindsystem und untereinander hergestellt hatten ergriff alle Anwesenden. Dieses Phänomen wird auch „Feld-Dominanz“ genannt und besagt, dass positive Seinszustände ab einer gewissen Intensität Negativität auch im Umfeld transformieren. (vgl. Sherwood 2011:81). Und so waren wir verbunden in einem Gefühl von Frieden und Freude, bevor wir uns in einer heiteren Atmosphäre trennten.

5.3. Trauma[7]

Kinder reagieren ganz besonders sensibel auf Bedrohungen ihrer physischen, emotionalen und geistigen Integrität. Das ist zum einen die Folge der noch kaum ausgebildeten Bewältigungskompetenzen und zum zweiten der noch nicht ausgebildeten kognitiven Bewertungskompetenzen. Ihre Reaktionen entstammen zum größten Teil aus dem biologischen Repertoire des Stressmechanismus. Typische Reaktionen von Kleinkin-

[7] Meine Auffassung von Trauma vereinigt wesentliche Elemente einige der wichtigsten empirischen Theorien wie sie in dem Artikel „Erklärungsmodelle zur Entstehung und Aufrechterhaltung der Posttraumatischen Belastungsstörung“ von Gernot Brauchle (2011) beschrieben wurden. Biologische, lerntheoretische und kognitive Modelle, wie auch Modelle kognitiver Schemata spielen in dem hier präsentierten Ansatz eine große Rolle bei der Erklärung der Entstehung und Chronifizierung von Traumata.

dern bestehen aus Regressionsverhalten, Appetitsminderung, Alpträumen, Stummheit, Klammern und Übererregbarkeit. Schulkinder reagieren auf Bedrohungen mit Angst- und Furchtreaktionen, Feindseligkeit, somatischen Beschwerden, Schlafstörungen, Interesselosigkeit, sozialem Rückzug und Apathie. Übliche Reaktionen bei Jugendlichen bestehen aus nachlassendem Interesse an sozialen Aktivitäten, Freunden, Hobbies und der Schule; in der Unfähigkeit Freude zu erfahren, der Abnahme an verantwortlichem Verhalten, somatischen Beschwerden, Essstörungen, Veränderungen des physischen Aktivitätsniveaus (Abnahme und Zunahme), Verwirrung, Konzentrationsmangel, risikobereites Verhalten und dem Posttraumatischen Stresssyndrom (vgl. Jabry 2002). In der psychologischen Fachliteratur unterscheidet man häufig zwischen der einen starken und folgenreichen Reaktion auslösenden Bedrohung selbst, dem Trauma, und den Folgesymptomen dieser Reaktion auf mentalem, emotionalem und körperlichem Gebiet, der Posttraumatischen Belastungsstörung (PTSD). Wenn nicht ausdrücklich vermeldet, verwende ich den begriff „Trauma“ als Synonym von PTSD.

Für die Interpretation von Trauma ist es wichtig zu erkennen, dass nicht die Erfahrung von Schmerz, Gewalt oder existentieller Bedrohung an sich für die Traumatisierung ursächlich verantwortlich ist. Es ist die spezifische Reaktion auf diese Erfahrung und ihre Interpretation aus dem Repertoire des Stressmechanismus, welche ein Trauma hervorruft. Traumatisierung ist ein Nebenprodukt der Funktionsweise des Bodymindsystems höher entwickelter Lebewesen. Bevor ein Mensch Zeuge seiner eigenen mentalen Prozesse wird und damit die Möglichkeit hat Reaktionen zu hemmen, sorgt der Stressmechanismus für Sicherheit in potentiell bedrohlichen Situationen. Die Einschätzung einer Situation als bedrohlich ist zum Teil das Resultat biologischer und kollektiver Konditionierungen und zum Teil abhängig von persönlichen (Lern-) Erfahrungen. Wenn der Alarm ausgelöst wird, aktiviert sich der Stressmechanismus zum Schutz des Individuums. Der Stressmechanismus löst Flucht, Kampf oder Erstarren aus. Überlebt die Person die bedrohliche Situation, kann man sagen, dass die Reaktion angemessen war. Der Stressmechanismus hat seinen Zweck erfüllt. Wir vergessen den Stressauslöser und beschäftigen uns nicht weiter damit. Unter bestimmten Umständen allerdings kann es zu einer Art „allergischen Reaktion“ des Stressmechanismus selbst kommen. Die Person soll in Zukunft vor ähnlichen Gefahren geschützt werden durch eine Sensibilisierung für den Stressauslöser. Zu diesem Zweck wird die Kontakterfahrung mit dem Stressauslöser selbst verzerrt in der Erinnerung abgespeichert. Bestimmte Informationen über die Situation werden systematisch ausgeblendet, während die Bedeutung der bedrohlichen Elemente übertrieben wird. Der Fakt, dass die Person die besagte Situation überlebt hat und damit ganz augenscheinlich über ausreichend Kompe-

tenzen und Ressourcen verfügt, auf die sie sich verlassen könnte, wird ausgeblendet. Eine negativ eingefärbte Geschichte wird nun in die Zukunft projiziert. Diese Projektion selbst wird nun ein neuer Stressauslöser, der die körperlichen, mentalen und emotionalen Funktionen der Person dauerhaft beeinträchtigt. Die Projektion ist ein von der Realität abgetrennter und sich selbst Aufrecht erhaltender Prozess, der die wahre Ursache der Traumatisierung ist. Egal wie schmerzhaft ein Ereignis tatsächlich in der Vergangenheit war, ist es doch die Vorstellung davon in der Zukunft, welche eine Vergangenheit, die so tatsächlich nie passiert ist, lebendig erhält und für dauerhaften emotionalen Schmerz sorgt und auch die körperlichen Funktionen krankhaft verändert. Es ist somit die gestörte Funktionsweise des Geistes, welche die Ursache des Leidens bei einer Traumatisierung ist. Es gibt verschiedene Möglichkeiten diese Störung aufzuheben. Eine davon ist die Bewusstmachung, wie in der rational emotiven Therapie, in analytischen Übungen aus dem Buddhismus, dem Jnana Yoga in hinduistischen Traditionen oder „the work“ nach Katie Byron. Diese eher rationalistischen Methoden sind für Kinder und Menschen mit geringer schulischer Bildung kaum zugänglich. Eine zweite wichtige Möglichkeit die beschriebene Funktionsstörung des Geistes zu beheben ist es, die mentalen Prozesse im Hier-und-Jetzt zu fokussieren und so Projektionen an sich zu vereiteln. Musik und Tanz sind sehr gute Mittel um diese Fokussierung zu ermöglichen und damit Traumata auch bei Kindern zu behandeln.

Ganz allgemein haben sich in empirischen Studien systematische körperliche Übungen mit und ohne gerichteter Aufmerksamkeit (mindful and non-mindful exercise) als wirksam in Bezug auf die Verbesserung einer depressiven Symptomatik und Herstellung des psychischen Gleichgewichts herausgestellt (vgl. Tsang et al. 2008).

Yogaübungen, wie sie auch in den von mir untersuchten Therapieprogrammen für traumatisierte Kinder in Liberia praktiziert werden, reduzieren die Folgen von Stress und Trauma und wirken positiv auf eine Reihe von Gesundheitsindikatoren, wie zum Beispiel Blutdruck (vgl. Cowen & Adams 2005). Studien mit psychiatrischen Patient/inn/en haben die Wirksamkeit von Yoga auf ein breites Spektrum psychopathologischer Symptome nachgewiesen (Lavey et al. 2005).

Durch ein psychisches Trauma kann das Informationsverarbeitungssystem in seiner Funktion gestört werden, so dass Wahrnehmungen in zustandsabhängiger Form gespeichert werden. Das blockierte Informationsverarbeitungssystem könnte durch eine Vielzahl physiologischer Faktoren stimuliert werden, unter anderem durch eine reflexartige Entspannungsreaktion, Impulse, die eine Veränderung des synaptischen Potenzials oder der Rezeptorenladung zur Folge haben oder durch eine andere Funktion des

bifokalen Informationsverarbeitungsmechanismus. Taktile und auditive Reize scheinen eine ähnliche klinische Wirkung zu haben wie die Augenbewegung (vgl. Mitzinger 2009: 102). Diese Reize spielen in der Tanztherapie eine große Rolle.

5.4. Das Musiktherapieprojekt in Zwedru

Datum: 05.12.2011

Ort: Zwedru/ Grand Gedeh

Informant/inn/en: Oldman, Sharon, Moses, Charlotte, 15 Kinder vom Projekt

Oldman hatte den Kindern aus seinem Viertel Bescheid gesagt, dass, wenn sie an dem Kulturprogramm teilnehmen möchten, sich um 15.00 Uhr auf dem Hof vor seinem Haus einfinden sollten. Eine halbe Stunde später, waren ca. 40 Kinder anwesend. Er suchte zunächst eine Gruppe von ca. 25 Kindern zwischen 4 und 8 Jahren aus. Oldman spielte die Djembe und organisierte den Unterricht. Sharon war der Vortänzer und korrigierte die Kinder individuell und durch manuelles Eingreifen. Moses spielte die Base-Drum, eine an beiden Enden mit Fell bespannte Trommel, die mit zwei Stöcken geschlagen wird.

Beide Trommeln erzeugen starke Vibrationen, die über die Luft und auch über die Erde körperlich wahrnehmbar sind. Dadurch erzeugen sie vergleichbare wirksame Effekte, wie für die vibratorischen Therapien nachgewiesen werden konnten. Die Wirksamkeit konnte in den folgenden Bereichen belegt werden: Abbau überflüssiger Muskelspannung, Durchblutungsförderung, Schmerzlinderung, Reduktion von Kopfschmerzen und Schwindelgefühlen, Verminderung von Stresssymptomen (vgl. Cramer 1999).

Die erste Übung war das „Laufen“, bei der die Beine im Wechselschritt nach hinten ausgestreckt werden und die Hände überkreuz nach oben geschwungen werden. Diese Übung enthält mehrere therapeutische Elemente:

- Überkreuzbewegungen
- Strecken (Auflösung der Stresskontraktionen)
- Konzentration
- Vertiefung der Atmung und des Stoffwechsels

Die daran angeschlossene Übung erforderte ein Höchstmaß an Konzentration und beinhaltete bereits die ersten Rhythmuselemente: Je zwei Mal klatschen links und

rechts, dann einmal rechts, einmal links, noch einmal rechts, dann in die Luft springen und tief verwurzelt stehen. Dieses letzte Element unterstützt die Stabilisierung und „Erdung“ der Kinder. Nach ca. 20 Minuten wurde deutlich, dass die meisten der kleinen Kinder mit diesen Koordinationsaufgaben hoffnungslos überfordert waren. Alle Kleinen außer Gladis, die entweder sehr begabt oder Vorerfahrungen hatte, mussten gehen. Die Aussonderung geschah auf eine liebevolle und sanfte Art und Weise. Kein Kind brauchte das Gefühl zu haben, versagt zu haben. Die neue Gruppe bestand aus 8 Mädchen und 7 Jungen, die überwiegend 11 Jahre alt waren. Sie meisterten die erste Aufgabe rasch. Die darauffolgenden Tanzschritte, die die Kinder in vier verschiedenen Gruppen in Reihen hintereinander tanzten (immer abwechselnd eine Jungen- und eine Mädchengruppe), waren schon komplexer, da nicht nur die Schrittfolge sondern auch die Öffnung der Hüftgelenke nach einem bestimmten Muster erlernt werden musste. Hiermit hatten einige Kinder arge Schwierigkeiten. Die 12 jährige Diamond verlor schnell den Mut, als sie immer wieder korrigiert wurde. Auch den anderen sah man die enorme Anstrengung und den bei Misserfolg aufkommenden Selbstzweifel an. Erschwerend kam die Reaktion der ca. 40 umstehenden Erwachsenen und ungefähr ebenso vielen Kindern hinzu. Vor allem die Erwachsenen machten kritische Bemerkungen, spotteten und lachten die Kinder teilweise mit kräftigem höhnischem Gelächter aus. Oldman unterbrach den Unterricht und bat die Erwachsenen auf diese Reaktionen zu verzichten um den Lernprozess der Kinder nicht zu stören. Einige Erwachsene nahmen die Ermahnung offen an und pflichteten Oldmans Ausführungen bei. Die Mehrheit jedoch schien die Aufforderung nicht verstanden zu haben. Auch mein offen zum Ausdruck gebrachter Wutanfall zeigte keine Wirkung. Ich nehme an, dass die Schadenfreude die eigenen Selbstzweifel durch ein eingebildetes Gefühl der Überlegenheit überlagert und damit eine kurzfristige Verringerung der Anspannung und emotionalen Negativität zur Folge hat. Mangels ausreichender Ressourcen für eine Verbesserung der Gefühlslage mochten einige der Erwachsene wohl nicht auf diese willkommene Ablenkung verzichten. Oldman passte dann seine Strategie an: er bat die Kinder sich ausschließlich auf sich selbst und ihr eigenes Tun zu konzentrieren und die Außenwelt zu ignorieren. Diese Aufforderung unterstützt den Prozess des Abschaltens, der sowohl für die Entwicklung höherer kognitiver Fähigkeiten, als auch für die Traumaverarbeitung, von großer Wichtigkeit ist. Das Ausschalten von Außenreizen ist eine wichtige Meditationspraxis und gleichzeitig ihr Resultat, welches mit einer Zunahme der neuronalen Verschaltungen im präfrontalen Kortex einhergeht. Je mehr Verschaltungen in diesem Bereich zu finden sind, umso ruhiger und zufriedener ist der Mensch und umso effektiver kann er das Potenzial seines eigenen Gehirns nutzen (vgl. Kabat-Zinn 2004). Interessanterweise gelang den Kindern nach ein- oder zweimaliger Auffor-

derung dieses Umschalten mühelos. Wenn ein Kind so bei sich selbst angekommen war, verschwanden alle Zeichen von Angst und Anspannung aus seinem Gesicht und es begann von innen heraus zu strahlen. Auch hatte diese zentrierte Haltung einen positiven Effekt auf den Lernerfolg. Die gestellten Koordinationsaufgaben wurden dann schnell bewältigt. Wenn die Grundbewegung „saß“, konnten sich zweidrittel der Kinder in den Rhythmus der Trommeln fallen lassen und mit ihm eins werden. Abgesehen von der Tatsache, dass diese Verbindung von Musik und Körperbewegung sehr ästhetisch wirkt und die darin zum Ausdruck gebrachte Harmonie auch erhebend auf die Zuschauer wirkt, ist diese Selbstvergessenheit zutiefst heilsam für die Kinder. Es ist der von Csikszentmihalyi (2005) beschriebene Zustand des Flows, in dem alle Probleme und Schmerzen transzendiert sind und das Kind mit seinen kreativen Ausdrucksmöglichkeiten in Verbindung steht. In dem auf die Fähigkeiten der Kinder abgestimmten Tanzunterricht, wie er von Oldman in Zwedru angeboten wird, konnte ich sechs von den sieben von Csikszentmihalyi (2005) genannten Faktoren, die ein Flow-Erlebnis erzeugen können, beobachten:

1. *Passung von Aufgabenschwierigkeit und aktueller Fähigkeit.*
2. *Fokussierung und Konzentration.*
3. *Klare und erreichbare Ziele*
4. *Kontrollgefühl.*
5. *Veränderte Zeitwahrnehmung.*
6. *Auflösung des Ichs.*

Die Zeit vergeht im Flow-Zustand unglaublich schnell. Da Kinder und Musikpädagog/inn/en gleichermaßen im Flow lebten, kam es regelmäßig zu Überschreitungen des gestellten Zeitlimits. Meistens hörte man erst auf zu Tanzen, wenn die Dunkelheit der Nacht weitere Aktivitäten ernsthaft behinderte! Mit der „Auflösung des Ichs“ meint Csikszentmilhayi das Pausieren der bewertenden Gedanken über sich selbst. Man hört also auf, eine Geschichte über sich und sein Leben zu erzählen. Diese Geschichten konstituieren, was wir in unserem Alltagsbewusstsein für unser „Ich“ halten. Wenn diese Geschichten aufgrund von Erfahrungen von Gewalt, wie bei den Kindern in Zwedru nicht so positiv bewertet werden, stellt es eine große Entlastung dar, den Radiosender auf dem sie gesendet werden ausschalten zu können. Wie auch bei anderen psychischen Störungen, spielt die negative Selbstverbalisation bei dem PTSD eine Rolle in der Aufrechterhaltung der Symptome (vgl. Auhagen 2004). Durch die Fokussierung auf das Tanzen entfallen also negative Gedanken über sich selbst und erlauben den Kindern sich auf neue Weise wahrzunehmen. Schmid (2011: 131) weist darauf hin, dass das Flow-Erleben und das Gefühl von Stress sich gegenseitig ausschließende emotio-

nale Zustände darstellen. Im Flow-Zustand kommt es weder zu einer physischen noch psychischen Überforderung. Mit dem Hinweis auf die Forschungen des Biologen Lipton (2006), erläutert Schmid (idem) den positiven Einfluss dieses Harmoniezustandes auf die Zellteilung und damit auf die Regeneration des Körpers.

Der Flow-Zustand selbst hat einen nicht zu unterschätzenden therapeutischen Wert für alle körperlichen, geistigen und emotionalen Prozesse. Diese Eigenschaft teilt er mit allen anderen veränderten Bewusstseinszuständen. Ohne auf die Einteilung und Interpretation ganz unterschiedlicher veränderter Bewusstseinszustände hier näher eingehen zu wollen[8], möchte ich in Bezug auf eine kulturspezifische Traumatherapie zwei Anmerkungen machen:

Erstens: Alle Formen der ASC (*altered state of consciousness*, veränderte Bewusstseinszustände) sind heilsam und alle sind durch eine reduzierte Selbstkontrolle (spontane, ungeplante Verhaltensweise bzw. Reduktion reflexiver Bewusstseinsanteile) und eine stark fokussierte Aufmerksamkeit charakterisiert (vgl. Burzik 2006: 268). Die Handlungen sind zielgerichtet. Die Öffnung für das höhere Selbst in der Meditation, die Bereitschaft seinen Körper einem Geist zur Verfügung zu stellen in der Trance bzw. den Zustand des Flow während des Übens erreichen zu wollen durch eine Konzentration auf die Tätigkeit selbst, sind alle Aspekte zielgerichteten Handelns. Dabei ist die Fokussierung der Handlung auf den gegenwärtigen Moment gerichtet, wodurch die Tür zur Zeitlosigkeit durchschritten werden kann (vgl. Petzhold 2011:16). Die Trance als ganzheitliches Heilmittel unterschiedlicher Leiden gehört zu Liberias lebendiger, wenn auch aussterbender Tradition. Das musiktherapeutische Projekt in Zwedru kann an diese Tradition mit veränderten Bewusstseinszuständen zu heilen, anknüpfen. Jedoch zeichnet sich der Flow mit einer Zunahme der Kontrollfähigkeit und einer Zunahme der Integration der mentalen Komponenten aus im Gegensatz zur Trance, die sich durch Dissoziation und Kontrollverlust kennzeichnet. Wenn man von einer Evolution des Bewusstseins ausgehen möchte, wie z.B. Ken Wilber im Atman Projekt (2001) kann diese Veränderung als eine Entwicklung zu höherem Bewusstsein und Verwirklichung des kreativen und autonomen Potentials gewertet werden.

Zweitens werden Gehirnwellen je nach Frequenz verschiedenen Bewusstseinszuständen zugeordnet. Unser Alltagsbewusstsein mit nach außen gerichteter und leicht angespannter Aufmerksamkeit schwingt zwischen 14 und 38 Herz. Bei physisch mentaler Entspannung sinkt die Frequenz auf 8-14 Herz. In diesem Alpha-Zustand befinden sich Körper und Geist in Balance. Sinkt die mentale Aufmerksamkeit noch mehr, fängt der

[8] Hierzu verweise ich auf Rouget (1985: 11) und Heinze (1988:94).

Mensch an zu dösen und zu schlafen. In dem regenerierenden Theta-Zustand werden 5-8 Herz gemessen. Interessanterweise kann ein paradoxes Phänomen beobachtet werden: Wenn man die Aufmerksamkeit stark fokussiert und sich gleichzeitig intensiv körperlich und/oder mental engagiert, so wie es im Flow-Erleben geschieht, schaltet das Gehirn ebenfalls in den Theta-Aktivitätsmodus. In Zuständen höchster Konzentration, wie im Flow oder in der Meditation, findet nach Burzik (2006: 270) „eine Ökonomisierung der Hirntätigkeit durch temporäre Synchronisation jener Areale, die für die Durchführung bestimmter Aufgaben ohne Bedeutung sind“, statt. Die extreme Anspannung schlägt an ihrem Kulminationspunkt über in ihr Gegenteil und beides vereinigt sich zu einem harmonischen Ganzen, dem sogenannten „natürlichen Zustand“. Dieser natürliche Zustand ist gleichermaßen die Heilung aller aus dem Gleichgewicht geratener physischer und psychischer Prozesse, wie auch das Ziel aller Entwicklungsprozesse. Auch der Klang vieler Trommeln befindet sich übrigens im Bereich des Theta-Wellen-Musters. Der Klang der Trommeln selbst erzeugt auch eine Synchronizität mit den Gehirnwellen, wodurch sich der Bewusstseinszustand gleichermaßen heilsam verändert. Auch die Überbelastung des Trommelfells durch extrem hohe Frequenzen stimuliert die nicht dominante Gehirnhälfte, was ebenfalls die Produktion von Theta- wellen begünstigen soll (vgl. Petzold 2011: 18).

Als fast alle Kinder zu mindestens ansatzweise den Flow-Zustand erreicht hatten, baute Oldman eine kleine Choreographie auf, die die Kinder mühelos umsetzten. Nun waren auch die letzten Spötter still und alle freuten sich mit den Kindern über ihren Erfolg.

Dann bat Oldman erst die Mädchen, dann die Jungen sich bei mir einzuschreiben. Ich bat die Kinder ihre eigenen Namen zu schreiben. Das Niveau war sehr unterschiedlich. Während die 12 jährige Diamond die Aufgabe nur unter Vorsagen ihres Vaters mehr schlecht als recht hinter sich brachte, strahlte die 7 jährige Gladis vor Freude, als sie ihren Namen zügig auf die Karteikarte schrieb.

Es folgte eine Ansprache von Oldman, in dem er den Kindern ihre neue Identität als „culture kids“ vermittelte. Dass sie bald auftreten und bewundert sein würden und was diese neue Würde von ihnen verlangt. Er versprach ihnen auch alle möglichen Sachen, die im Moment entweder noch Zukunftsmusik sind oder gar seiner eigenen Fantasie entspringen. Zum Beispiel, dass die „culture kids“ einen Ausflug in den Nationalpark machen würden und dort alle heimischen Tiere kennen lernen würden, während sie gleichzeitig Proben und Auftreten würden. Einen Traum, den ich nur zu gern unterstützen würde.

Auch versprach Oldman den Kindern bald in einem geschlossenen Raum zu üben, den wir weder gefunden haben noch in diesem Moment finanzieren können. Unter Umständen hat Oldman all diese Dinge gesagt um mich zu motivieren sie irgendwie um zusetzen. Aus Liebe zu den Kindern sozusagen, die all diese Dinge und noch viel mehr wirklich verdient haben.

Danach folgte die Verteilung von einem Stückchen Weißbrot und einem im Eimer angerührten Pulvergetränk, das die Kinder hungrig und dankbar verspeisten. Wer wollte bekam ein zweites Mal. Alle wollten. Was dann noch übrig war, verteilte Charlotte liebevoll an die kleinen, beisitzenden Kinder.

Kurz vor Dunkelheit wurden noch die Fotos für den Mitgliedsausweis der Kinder gemacht. Oldman hatte ein afrikanisches Tuch an die Wand seines Lehmhauses gehängt und einen Mörser umgedreht auf den sich die Kinder setzten sollten. Da die meisten Kinder schlecht gekleidet waren hatte Charlotte ein sauberes weißes T-Shirt aus dem Haus geholt, welches jedes Kind vor der Aufnahme von Moses und Sharon angezogen bekamen. Die Kinder waren sehr ernsthaft bei der Sache. Es war schwer ihnen bei dieser bedeutenden Aktion ein Lächeln zu entlocken. Nach dem Foto waren sie allerdings so erleichtert, dass sie mir ihr schönstes von Herzen kommendes Lächeln schenkten. Die kleine Oritha drückte ihre Dankbarkeit aus, indem sie meinen rechten Arm nahm und rauf und runter küsste. Nachdem alle Kinder fotografiert waren, verabschiedete Oldman sie. Die Kinder gingen noch ganz benommen von dem unerwarteten Glück langsam wieder ihres Weges.

Ich habe mich mit der Frage auseinander gesetzt, in wie weit es gerechtfertigt ist, die beschriebenen Aktivitäten als Musiktherapie zu bezeichnen. Diese Bezeichnung ist in zweierlei Hinsicht problematisch. Zum ersten verfügt das Projekt über keinerlei Therapeut/inn/en. Die anwesenden Musiker agieren als Pädagogen ohne jeglichen therapeutischen Anspruch. Es gibt keine tiefenpsychologische Gespräche, nicht einmal Auswertungen, der bei Musik und Tanz erlebten Erfahrungen. Alle Reaktionen der Musikpädagogen auf die teilnehmenden Kinder sind rein spontan. Eine Musiktherapie ohne Therapeut/inn/en? Ich fand Anregung in einem Artikel von Gerhard Tuschy „Klang und Therapie in der psychotherapeutischen Praxis“ (2010), wo er ein ressourcenorientiertes Vorgehen abgrenzt von der in der Psychotherapie üblichen Fokussierung auf das konfliktzentrierte Vorgehen. Beim ressourcenorientierten Vorgehen wird das Hauptgewicht nicht auf Defizite gelegt, sondern auf die potenziellen Kraftquellen des/der Betreffenden und seinen/ihren eigenen Möglichkeiten der Lebens- und Problembewältigung. Tuschy rät den Patienten bzw. die Patientin zu ermutigen, wieder an Aktivitäten anzuknüpfen, bei welchen er früher einmal Flow-Gefühle entwickeln und in einen Zustand von Selbstvergessenheit gelangen konnte. Durch diese Erfahrungen kann die Basis der Persönlichkeit und das Selbstwertgefühl gestärkt werden, um so der Konfrontation mit dem Trauma besser als zuvor gewachsen zu sein. Da genau diese Anregung zum Flow-Zustand und der Stärkung des Selbstwertgefühles der Kinder auf allen Ebenen systematisch und zielgerichtet verfolgt wird, verdienen die musik- und tanzpädagogischen Aktivitäten in Zwedru die Bezeichnung der Musiktherapie im weitgefassten Sinne. Tuschy (2010: 5) sagt in diesem Zusammenhang:

> Aufgrund meiner Erfahrungen ist es möglich, mithilfe von Klängen das Selbstwertgefühl des Patienten unmittelbar zu stärken, wie dies mit anderen Behandlungstechniken nicht gelingt. Ich kann auf eine reihe von Behandlungsfällen zurückblicken, indem dies sogar unter Umgehung einer direkten Konflikt- oder Problembearbeitung möglich war.

Die Stärkung des Selbstwerts der Kinder in der Musiktherapie in Zwedru kann auch mit Hilfe der ästhetischen Theorie von Mukarovský erklärt werden. Musik wird als Verwirklichung des menschlichen Vermögens gesehen, ästhetische Zeichen hervorzubringen. Die ästhetische Funktion besteht in der Tatsache, dass Menschen etwas als schön oder hässlich bewerten können, wie z.B. die einzelnen Tanzdarbietungen der Kinder. Mukarovský (1971: 125) definiert Funktion als die „Art und Weise des Sich-geltend-Machens des Subjekts gegenüber der Außenwelt“. Hierdurch werden die Grenzen des persönlichen Raums etabliert und gestärkt, welche in Erfahrungen der Gewalt verletzt wurden und keinen verlässlichen Schutz mehr bieten. Die ästhetische Funktion des

Tanzens kann also als Medizin für den Trauma begünstigenden Faktor des „Sich-selbst-Aufgebens“ angesehen werden. Es ist diese Tendenz zur Selbstaufgabe, die das PTSD weiterhin aufrecht erhält (vgl. Brauchle 2011) und die durch Einübung eines positiven Selbstausdruckes überwunden werden kann.

Die zweite mögliche Kritik auf die Bezeichnung der Musiktherapie bezieht sich auf das im Westen für die Heilung so wichtig erachtete Element der Improvisation. Auf die therapeutisch vertretbaren Gründe für das Fehlen der Improvisation in Zwedru gehe ich am Ende des Kapitels „Lone Star Calebash“ näher ein.

Die Bezeichnung der Musiktherapie für die beim Projekt Lonestar Calebash beobachteten Aktivitäten, lässt sich weiterhin aus einer salutogenetischen Perspektive rechtfertigen. Antonovsky (1997) versteht Gesundheit als eine dynamische Balance im Prozess geistiger und körperlicher Entwicklung des Menschen. Diese Balance ergibt sich in einem aktiven Interaktionsprozess zwischen belastenden, pathogenen (*Stressoren*) und schützenden, salutogenen Faktoren *(Ressourcen*) im Kontext spezifischer Lebenserfahrungen. Die Grundlage kohärenter Lebenserfahrung bilden die *generalisierten Widerstandsressourcen*. Diese personalen, sozialen und materiellen Ressourcen wirken stressregulierend und gesundheitsfördernd. Alle von Faltermeier (2005:158) genannten Gesundheitsressourcen werden durch das beschriebene Kulturprogramm gestärkt:

- Personal-psychische Ressourcen (Persönlichkeitsmerkmale wie Kontroll- und Selbstwirksamkeitsüberzeugungen, Selbstwertgefühl, Handlungskompetenzen)
- Sozial-interpersonale Ressourcen (Immunkompetenz, körperliche Fitness)
- Soziokulturelle Ressourcen (kulturelle Stabilität, religiöse oder philosophische Überzeugungen)
- Materielle Ressourcen (Verfügbarkeit von finanziellen mitteln und Gütern)

Durch die Stärkung der Gesundheitsressourcen wird ganz im Sinne von Antonovsky (1997) keine bestimmte Bewältigungsstrategie zur Verarbeitung der Traumata zugänglich gemacht, sondern ein allgemeines Gefühl des Vertrauens (*sense of coherence)* entwickelt, welches die Fähigkeit beinhaltet, flexibel auf belastende Ereignisse zu reagieren (vgl. Lamprecht & Sack 1997:26).

Einige wohldurchdachte Definitionen von Musiktherapie[9] betonen die Relevanz von Musikerfahrungen innerhalb einer sich entwickelnden Beziehung als ausschlaggeben-

[9] „Musiktherapie ist ein systematischer Prozess der Intervention, in dessen Rahmen der Therapeut dem Klienten hilft, seine Gesundheit durch den Einsatz musikbezogener Erfahrungen

des Kriterium. Auf die therapeutische Beziehung der Musiker zu den Kindern werde ich im Kapitel „Heilkraft der Bewegung“ noch näher eingehen.

Neben der therapeutisch wirksamen Haltung der Lehrer des Projekts Lonestar Calebash ist es der inhärent therapeutische Charakter der Musik selbst, welcher die Bezeichnung Musiktherapie erlaubt. So beschreibt der klinische Psychiater Oliver Sacks (2008:285) wie Musik in der Lage war seine Patient/inn/en aufzuwecken:

> Zur Wachheit, wenn sie lethargisch waren, zu normalen Bewegungen, wenn sie erstarrt waren, und – besonders unheimlich – zu lebhaften Emotionen und Erinnerungen, Phantasien, ganzen Identitäten, die sich meist ihrem Zugriff entzogen. Die Musik leistete alles, was L-Dopa (…) später bewirken sollte, und noch mehr, allerdings nur für eine kurze Zeitspanne. (…) Bildlich gesprochen war sie wie auditives Dopamin- eine „Prothese“ für die geschädigten Basalganglien.

Oldman

und der sich daraus entwickelnden Beziehung zu fördern“ (Bruscia 1998: 20, zitiert und übersetzt von Spitzer 2009: 427)

5.5. Lonestar Calebash

Ort: Zwedru, Hospital Road

Datum: 08.12 - 13.12.2011

Informant/inn/en: Oldman, Sharon, Moses, Kinder des Vereins Lonestar Calebash und andere Kinder des Viertels

Die festgelegten Zeiten für die Musiktherapie sind montags, mittwochs und freitags von 15.00 - 18.00 Uhr. Da Oldman und ich von Dienstagmorgen bis Donnerstagabend im Sapo National Park waren, fand der nächste Unterricht am Freitag statt. Ab ca. 13 Uhr scharrten sich die Kinder um das Haus. Bereits um 14.00 Uhr begonnen Oldman und Sharon mit dem Unterricht hinter dem Haus, wo es eine relative große Fläche mit feinem weißen Sand gibt, der ideal zum Üben ist. Nachdem sie mit den Mädchen eine Choreographie erarbeitet hatten, stellte sie Alex als Übungsleiterin ein. Alex ist ein 13 jähriges, selbstbewusstes Mädchen mit Führungsqualitäten. Außerdem hatte sie schon Tanzunterricht gehabt und konnte so ihr Wissen an die Neuanfängerinnen weitergeben. Das Mentorenmodell scheint auch außerhalb unseres Kulturkreises bekannt zu sein. Während Alex mit den Mädchen an der Seite übte, kümmerten sich Oldman und Sharon um die Jungen. Sie brachten ihnen heute eine kleine akrobatische Einlage bei. Dabei mussten die Jungen die Knie einklappen und sich mit dem Oberkörper nach hinten fallen lassen, während sie den Fall abfingen durch das Aufstützten mit dem rechten Arm. Diese Übung enthält mehrere therapeutische Elemente. Zum einen wird die Angst vor dem Fallen, die Urangst des Menschen, mit der die meisten traumatischen Erfahrungen mehr oder weniger in Verbindung stehen, ausgelöst. Dadurch, dass diese Angst ausgelöst wird, und gleichzeitig ein Modell angeboten wird, wie der Sturz gemeistert werden kann, wird das Vertrauen in den eigenen Körper und in die eigenen Bewältigungsmechanismen gestärkt. Wenn man seinen Bewältigungsmechanismen trauen kann, ist es möglich sich auch in unbekannten Situationen zu öffnen und diese für sich zu nutzen. Wenn dieses Vertrauen sehr groß geworden ist, sind Menschen schließlich sogar in der Lage sich aktiv mit dem Traumaauslöser zu konfrontieren und zumindest auf mentaler Ebene Rettungsmöglichkeiten zu konzipieren. Dieses Reframing des ursprünglichen Traumas ist nötig um die an das Trauma gebundene Aufmerksamkeit zu befreien und die damit verbundene Energie dem Lebensstrom der Person wieder zugänglich zu machen. Dann wird aus dem Trauma eine Erinnerung ohne emotionale Ladung und Auswirkung auf das aktuelle Erleben und Handeln der traumatisierten Person. Alle Fallübungen unterstützen den beschriebenen Heilungs-

prozess. Psychologisch gesehen könnte man es als eine unspezifische Konfrontationstherapie bezeichnen.

Es war interessant zu beobachten, wie stabilisierend Oldman als Rollenmodell auf die Jungen wirkte. Sie richteten ihre ungeteilte Aufmerksamkeit auf ihn, was an sich schon zentrierend und harmonisierend auf die eher chaotischen neuronalen Prozesse im nicht-fokussierten Alltagsbewusstsein wirkt. Ihre Begeisterung für Oldman veränderte ihren emotionalen Zustand, was sie gleichzeitig aufnahmefähiger machte. Die normale Isolation, die die Kinder hier in Bezug auf die meistens auch traumatisierten Erwachsenen erleben, wurde durch die tiefe Verbundenheit zu ihrem Lehrer unterbrochen. Die Jungen lebten ganz im Hier-und-Jetzt und erfuhren ihre eigene Lebendigkeit. In diesem Zustand spielen die Wunden der Vergangenheit und die Probleme der Gegenwart eine untergeordnete Rolle. Gleichzeitig muss beachtet werden, dass dieser gelöste Zustand sehr kurzlebig ist. Es war mein Anliegen die Kinder in diesen glücklichen Momenten zu fotografieren. Wenn ich die richtige Kameraeinstellung gewählt hatte, war das Lachen oder Lächeln meistens schon wieder verflogen und hatte dem üblichen sorgenvollen Gesichtsausdruck Platz gemacht. Ich schätze, dass es viele dieser selbstvergessenen Augenblicke bedarf um eine bleibende Veränderung in der neuronalen Verschaltung der Kinder und damit in ihrem Gefühl für Selbstwert herbei zu führen.

Eine länger anhaltende positive Veränderung konnte ich allerdings bei Oldman und Sharon, die beide seit fast zwei Jahrzehnten professionelle Tänzer sind, beobachten. Die folgenden Erläuterungen werden eine Grundlage für ein vertieftes Verständnis für meine Beobachtung schaffen. Man kann grundsätzlich drei Arten des neurophysiologischen Funktionierens unterscheiden. Zwei davon sind dysfunktional und sind Abwehrreaktionen auf bedrohliche Reize aus dem Äußeren oder inneren Milieu. Je nach Persönlichkeitsdisposition, Stärke des Reizes und den Vorerfahrungen tritt entweder der sogenannte identifizierte oder der dissoziierte Zustand ein. Beim identifizierten Zustand erfährt die Person keinerlei Abstand zwischen sich und der negativen Emotion. Die Person empfindet die Sorge, Angst, den Zweifel oder das Misstrauen als zu sich gehörend. Es fehlt die Einsicht in den prozesshaften und flüchtigen Charakter der Emotionen, die die Person anteilnehmend wahrnehmen könnte ohne von ihr bestimmt zu werden. Ohne sich als Beobachter/in zu erfahren, wird die Person zum Sklaven der erlebten Gefühle. Beim dissoziierten Zustand werden die Gefühle als so bedrohlich wahrgenommen, dass sie abgespalten werden. In diesem Zustand werden die bedrohlichen Gefühle nicht bewusst wahrgenommen, aber auch nichts und niemand anderes wird auf einer gefühlsmäßigen Ebene erfasst. In diesem Zustand ist die Person erstarrt und die Lebendigkeit, wie auch Intelligenz ist stark herabgesetzt. In beiden dysfunktionalen Zuständen ist eine Person, nicht sie selbst. Sie selbst ist sie nur in dem verbundenen Zustand, indem Gefühle mit einem gewissen Abstand und mit Wohlwollen wahrgenommen werden. Selbst wenn eine Person in diesem Zustand negative Empfindungen, wie Schmerz, Angst, Aufregung, Zweifel, etc. erlebt, erlebt sie sich selbst in erster Linie als die wahrnehmende Instanz, die sich diesen Gefühlszuständen positiv zuwenden kann. Sie erlebt sich so ungeachtet der Bewusstseinsinhalte als positiv und liebend. Nach Auffassung der Taoisten und anderer spiritueller Traditionen erlebt sich der Mensch so in seinem natürlichen Zustand. Dieser natürliche Zustand ist nicht produzierbar, da er immer da ist, wenn auch meistens, wie die Sonne hinter den Wolken versteckt bleibt. Mit Hilfe gewisser Techniken, wie auch die hier für die Musiktherapie beschriebenen, kann man wie ein Flugzeug die dichte Wolkendecke unserer gewohnheitsmäßigen dysfunktionalen Abwehrreaktionen überwinden und den Sonnenschein direkt erfahren. Die Erfahrung der Wirksamkeit dieser Methoden muss konsistent über einen längeren Zeitraum gemacht werden, um systematisch für Veränderungsprozesse genutzt werden zu können. Alle diese Methoden erfordern entweder Arbeit oder Mut oder beides. Sie sind die Mittel der Anti-Gravitation, der Evolution und des Wachstum. Diese Methoden verkörpern was Scott Peck die Liebe nennt (vgl. Scott Peck 1986) und da sie erhebliche Anstrengung erfordern, bedarf es Motivation und Disziplin um sich ihrer Heilkraft in einem allmählichen Prozess bewusst zu werden. Wenn dieser Hei-

lungsprozess allerdings in Gang gesetzt wurde, wie bei Oldman und Sharon, bedarf es keiner äußeren Motivation mehr. Oldman und Sharon, wie viele andere, die sich einem transformierenden Weg verpflichtet haben, erfahren die positive Wirkung ihrer Praxis direkt und wissen aus Erfahrung, dass die Belohnung größer ist als die Mühe. Dieses Wissen generiert Stabilität und Stärke, die wiederum für weitere Entwicklungsschritte genutzt werden können. Das Unterrichten ist so ein weiterer Schritt auf dem Weg Richtung Heilung. Oldman und Sharon sind beide vom Kriegsgeschehen in unterschiedlichen Weisen körperlich und seelisch traumatisiert. Neben der Heilung, die sie selbst schon durch die Musik erfahren haben, bietet ihnen das Weitergeben ihres Wissens und vor allem die tiefe Beziehung, die sie dafür mit ihren Schüler/inne/n eingehen müssen, eine weitere Möglichkeit ihre seelischen Wunden zu heilen. Sie müssen allen Schüler/inne/n so begegnen, wie sie es im Unterricht selbst erfahren haben und so, wie sie es sich selbst in jeder Situation ihres Lebens gewünscht hatten. Das Aktivieren dieser positiven Eigenschaften wie Respekt, Toleranz, Vertrauen, Zuwendung, Fürsorge, Gewissenhaftigkeit, Vertrauenswürdigkeit und Wertschätzung nährt und unterstützt nicht nur ihre Schüler/innen sondern auch sie selbst. Die selbstlose Liebe für andere ist der beste Balsam für die eigene Seele. Da sie keine Abhängigkeiten schafft, generiert sie zudem innere Stärke, die die Vulnerabilität herabsetzt (vgl. Karma Yoga oder die christliche Nächstenliebe, siehe Scott Peck 1986). Während des Unterrichtens geben Oldman und Sharon soviel von sich selbst, dass sie nach und nach in eine Art sehr wache Trance fallen. Sie scheinen keine Müdigkeit zu spüren und sind außergewöhnlich intuitiv, was ihnen eine tiefe einfühlende Verbindung zu jedem einzelnen Kind, wie auch der Situation als Ganzem, erlaubt. Das Musizieren, das Tanzen und das Unterrichten zeichnen sich durch ein hohes Maß an innerer Koordination, Angemessenheit und Stimmigkeit aus. Auch untereinander bilden Oldman und Sharon ein perfektes Team. Noch bis zu einer Stunde nach dem Unterricht befinden sich die beiden Lehrer in einem verbundenen Zustand. Ihr Blick ist defokussiert und leuchtet von innen heraus. Ihre Gefühle sind gelöst und positiv. Auffallend ist die Abwesenheit der üblichen Alltagsgefühle: Sorge, Getrieben-sein, Apathie, Gier, Egoismus, Abkapselung und die Neigung zur Manipulation und Unehrlichkeit. Nach der Lehre vieler spiritueller Traditionen treten diese negativen Zustände sowieso nur vorübergehend auf, solange wir unseren natürlichen Zustand vergessen haben. Heidegger würde sagen „solange wir Seins-vergessen sind“.

Oldman und Sharon scheinen das Rezept für das Eintreten in den natürlichen Zustand über das Unterrichten verlässlich gefunden zu haben. Sie haben verstanden, dass es für das Generieren von positiven und damit heilsamen Gefühlen darauf ankommt ledig-

lich universelle Eigenschaften wie Wertschätzung, Toleranz, Verständnis und Zuneigung zu teilen und der Versuchung zu widerstehen auf widrige Reaktionen von Schüler/inne/n mit individuellen Eigenschaften (also mit Abwehrreaktionen) zu antworten. Diese Haltung schafft, was man in den japanischen Weisheitssystemen das „ai-ki“ nennt, also das harmonische Fließen des „ki“s, der Lebenskraft. Dieses Wissen könnte meines Erachtens hilfreich sein für die Prävention des Burnouts bei Lehrer/inne/n in nördlicheren Breitengraden.

Außerdem ermöglicht die Hinwendung zu universellen Eigenschaften die Öffnung des Herzens. Was alle Weisheitslehren von Anbeginn der Zeiten verkünden, nämlich, dass das menschliche Herz das Zentrum der Liebe ist und dass eine bewusste Kultivierung der Herzensqualitäten die Kraft hat Verletzungen aller Art zu heilen, wurde jetzt von wissenschaftlichen Erkenntnissen auf dem Gebiet der Neurophysiologie bestätigt. Die Neurowissenschaftler/innen stellten fest, dass das Herz sein eigenes unabhängiges Nervensystem hat, das über mindestens 40 000 Nervenzellen Informationen zum Gehirn sendet. Das Herz empfängt also nicht nur Botschaften vom Gehirn, sondern sendet auch eigene Botschaften dorthin. Das Gehirn decodiert diese Botschaften nicht nur, sondern gehorcht ihnen auch. Das elektromagnetische Feld des Herzens ist 5000 Mal stärker als das des Gehirns und der größte Aussender von Frequenzen im gesamten Universum. Es konnte experimentell nachgewiesen werden, dass die elektromagnetischen Wellen des Herzens auch über große Entfernungen hinweg Informationen auf andere Menschen übertragen. Wenn wir uns im Gespräch innerlich mit einem anderen Menschen verbinden, können elektromagnetische Impulse aus unsrem eigenen Herzen in dem EKG unseres Gesprächspartners nachgewiesen werden. Negative Gefühlszustände, wie Ärger oder Angst, stören den fließenden Herzrhythmus und die Fähigkeit des Herzens heilende Frequenzen auf den eigenen Organismus und den anderer Menschen auszusenden. Wenn wir dann in Liebe oder Dankbarkeit an jemanden denken, harmonisiert sich die Herzfrequenz wieder (vgl. David Schreiber-Servan 2006). Die Aussage „All you need is love“ enthält mehr Wahrheit als wir fähig sind zu verstehen. Allerdings brauchen wir nicht die Liebe eines anderen Menschen, sondern die Erfahrung mit der Schwingung unseres eigenen Herzens im Einklang zu sein. Menschen oder Umstände mögen uns zeitweise an unsere Herzensmelodie erinnern, stellen aber keine verlässliche Verbindung zu unserem Herzen her, die wir brauchen für Heilung und Transformation. Für die Verbindung zu unserem Herzen brauchen wir eine systematische Kultivierung der Herzensqualitäten, wie sie in den verschiedenen spirituellen Schulen gelehrt wird oder durch die Entwicklung der kreativen Schaffenskräfte, wie in der Musiktherapie.

Eva – Maria Zurhorst (2011:190) drückt es wie folgt aus:

> Hinter all ihren kleinen Sehnsüchten steckt die große Sehnsucht, sich im Einklang mit ihrem herzen zu spüren. Ihr Körper ist ein Klangkörper, der harmonisch klingt, wenn ihr Herz seine Melodie in ihn hinein und durch ihn in die Welt senden kann. Dabei bilden ihre Gefühle die einzelnen Töne. Sie haben ihre ureigene harmonische Herzschwingung und ich habe meine. Aber jeder von uns beiden spürt sofort, wenn seine eigene Herzfrequenz ihn durchströmt. Es ist das Gefühl wirklich mit sich im Einklang zu sein. (…) Wenn sie wünschen und sehnen, sehnen sie sich in Wahrheit nach nichts da draußen, sondern nach diesem einzigartigen, alles umfassendes Herzensklang. Er entsteht wenn sie ihr Herz öffnen und etwas oder jemanden mit ihrer Liebe, ihrer Annahme, ihrer Freude und ihrem Mitgefühl umfangen.

Ein weiteres therapeutisch sehr wirksames Element ist das was Eckhart Tolle (2003) das „Raumbewusstsein“ nennt. Es geht hierbei darum, den Fokus des Bewusstseins von der Handlung an sich auf den die Handlung umgebenden Raum zu verlagern. Durch diese Verlagerung der Aufmerksamkeit wird die Handlung in ein größeres Ganzes eingebettet und verliert ihren primären Kampf- und Fluchtcharakter. Alle Handlungen und Bewegungen wurden zunächst ausgeführt mit der Absicht eine bedrohliche Situation abzuwenden. Sie entstanden als eine primäre Stressreaktion. Ohne bewusste Aufmerksamkeit für die Handlung an sich und für den sie umgebenden Raum wird die Handlung weiterhin eine Stressreaktion und die damit verbundene Ausschüttung von Stresshormonen auslösen. Eine Bewegung ohne Raumbewusstsein ist in sich nicht stimmig, weil sie keinen Austausch mit der Umwelt zu lässt und an ihren Grenzen erstarrt ist. Sie ist nicht ästhetisch an zu sehen und sie bereitet dem Handelnden keine Freude bei der Ausführung. Sie ist Teil des Überlebenskampfes. Durch ein erhöhtes Bewusstsein für die einzelnen Aspekte und unterschiedlichen Details der Bewegung entsteht die Möglichkeit des Raumbewusstseins. Manchmal entsteht dieses spontan durch die fokussierte Aufmerksamkeit für die Bewegung. Wenn die Versagensängste der Ausführenden hoch sind, kann es nötig sein, ihre Aufmerksamkeit gezielt auf den die Bewegung umgebenden Raum zu lenken. Im Aikido wird das *zenshin* genannt, das absolute Hier-und-Jetzt. Nach der Ausführung jeder Aikido-Technik soll der Übende/die Übende ganz bewusst für einen Moment die Stille im Körper wahrnehmen und damit den Raum, der alle Handlungen trennt, bewusst erleben. Wörtlich übersetzt bedeutet es auch „bereite den Geist vor“. In dieser Leere ist der Raum aller Möglichkeiten und der Brunnen unerschöpflicher Kraft. Kann diese Leere aufgrund von Ängsten und nicht verarbeiteten Traumata nicht wahrgenommen werden, kann sich die Person auch nicht

für die darin enthaltene Kraft öffnen, die weit über die Egobegrenzungen hinausgeht. Aufmerksamkeit für diesen Raum verbindet die Person mit der eigenen Kraftquelle im Inneren und Äußeren und erlaubt den Einklang der Bewegung mit den Erfordernissen der Situation. Oldman hatte wie jeder gute Lehrer in diesem Bereich ein feines Gespür dafür, wo sich seine Schüler/innen bewusstseinsmäßig befanden. Der Stressmodus kann sich auf zwei Arten auf die Bewegungen auswirken. Zum einen kann es dazu führen, dass das Kind zu schnell wird. Die unbewusste Rationale, die da hinter steht, lautet: „Die Handlung wird mich aus der bedrohlich empfundenen Situation retten. Je mehr ich mich anstrenge, umso sicherer werde ich sein!“ Es ist der besagte Kampf- und Fluchtmodus. Das schnelle Sprechen von Menschen in Prüfungssituationen begründet sich in dieser Beurteilung der Situation. Ein Meister des Aikidos wird seinem Schüler/seiner Schülerin dann bitten auf die Atmung zu achten, um die Aufmerksamkeit auf die Leere zu richten. Oldman sagt seinen Schüler/inne/n: „Take your own time!“. Dabei zieht er das Wort „own“ auf eine klangbildnerische Weise in die Länge. „Erlaube Dir deine eigene Zeit!“. Durch die Betonung des „own“ zieht das Kind die Aufmerksamkeit von den äußeren Objekten ab und richtet sie auf den eigenen Körper und das eigene Zentrum. Durch das Langziehen des „o´s“ wird Ruhe und Raum vermittelt, die das Kind dann durch die enge Resonanz mit dem Lehrer auch im eigenen Inneren wahrnehmen kann. Wenn es die Ruhe im Inneren lokalisiert hat, kann sich die Aufmerksamkeit ein wenig von der Bewegung selbst lösen, die dann den Raum erhält sich selbst harmonisch mit der Umwelt zu synchronisieren. Dadurch wird die Bewegung ästhetisch und harmonisch. Das Kind wird in diesem Moment gleichzeitig zum/zur Beobachter/in der Bewegungen, die sich durch seinen/ihren Körper entfalten. Es wird ein Instrument, durch welche die kosmischen Energien ihren einzigartigen Ausdruck finden. Die Pole Aktivität und Passivität verschmelzen zu einer untrennbaren Einheit von großer Schönheit, an der das Kind selbst eine tiefe Freude erlebt.

Der Stressmodus kann sich auch auf eine andere Art störend in der Bewegung bemerkbar machen. Wenn die Abwehrreaktion anstatt des Kampf- und Fluchtmodus eher zur Erstarrung tendiert, werden die Bewegungen verhalten und gehemmt. Wenn eine Bedrohung als nicht zu bewältigen eingeschätzt wird, stellt ein Mensch (oder Tier) Flucht- und Kampfversuche ein und erstarrt mit der schwachen Hoffnung als Beute an Attraktivität zu verlieren. Stark traumatisierte Menschen müssen sich also bei ihrer Heilung mit einem dicken Panzer aus Erstarrungsreaktionen auseinandersetzen. Bei einigen Kindern traten diese Hemmungen gelegentlich auf, bei Lovetee, dem größten Mädchen der Gruppe durchgängig. Oldman nahm es sehr wohl wahr, wie auch den negativen Einfluss auf das Rhythmusgefühl, hatte aber die Weisheit es nicht explizit zu

thematisieren. Stattdessen wandte er sich an die Gruppe als Ganzes und bat die Kinder mehr Energie aufzubringen um sich auszudrücken. Um besser verstanden zu werden, machte Oldman das richtige und falsche Verhalten vor. Das falsche Verhalten zeigte er durch kraftloses und uninteressiertes Abarbeiten der korrekten Tanzschritte. Dabei stellte er die rhetorische Frage: „Können Leute so Freude an Eurem Tanz haben???“ Alle lachten. „Nein! Ihr müsst alles geben was ihr habt! Ihr müsst alles was in Euch ist ausdrücken! Dann freut Ihr Euch und die Leute auch!“. Er verdeutlichte seine Lektion mit ausdruckstarker Mimik und Bewegung. Die Kinder klatschen vor Freude in die Hände. Auch in den Kampfkünsten wird auf diesen Aspekt des Selbstausdruckes Wert gelegt. Wenn mein polnischer Aikido-Meister Sapiela eine Hemmung in meinen Aikido Bewegungen bemerkt, wirft er die Hände über den Kopf und erinnert mich: „Ekspressja, prosche!“ (Expression, please!). Der Nachdruck auf den Selbstausdruck heilt nicht nur die beschränkten Stressmuster der Erstarrung und die daran zugrunde liegenden Ohnmachtserfahrungen, sondern erinnert den Schüler/die Schülerin an das Recht und die Pflicht zur Individualität. „Wenn du nicht du selber bist, wer ist dann da diesen Job zu erledigen?“. Diese Selbsterfahrung im wortwörtlichen Sinn ist die Grundlage der Selbstwertschätzung. Selbstachtung wiederum ist Mittel und Ziel aller Heilungs- und Wachstumsprozesse.

Dieser Mut zum Selbstausdruck wird in der Musiktherapie auch durch das individuelle Vortanzen eingeübt. Erst üben Oldman und Sharon eine bestimmte Choreographie mit den Kindern ein. Grundsätzlich gibt es unterschiedliche Tänze für Mädchen und Jungen. Dann werden erst die Mädchengruppe und dann die Jungengruppe aufgefordert einzeln vorzutanzen. Wenn ein Kind zu schüchtern ist, oder während des Vortanzens Fehler macht und sich schämt, wird ihm ein weiter fortgeschrittenes Kind zur Seite gestellt. Durch diese Unterstützung ermutigt, hat es bisher jedes Kind geschafft, die gestellte Aufgabe zufriedenstellend zu erledigen. Manche Kinder sind allerdings besonders begabt und ernten große Begeisterung vom Publikum. Auch ist die individuelle Bewertung der Aufmerksamkeit vom Publikum von ausschlaggebender Wichtigkeit für das Resultat. Während bei einigen Kindern die Versagensangst größer ist als der Wunsch gesehen zu werden, blühen andere Kinder unter der öffentlichen Aufmerksamkeit geradezu auf. Die glücklichen kleinen Stars sind so plötzlich zu ungeahnten Kunststücken in der Lage. Die Analyse der eigenen tänzerischen Beiträge wird so zum Prozess der Introspektion:

> So bin ich, so verhalte ich mich, so werde ich von anderen wahrgenommen, so reagiere ich auf andere. Gleichzeitig können solche Prozesse der Selbsterkenntnis Neugier und Lust wecken, es einmal ganz anders zu machen, also neue Verhaltensweisen auszuprobieren. Dann kann es zur Erweiterung des Verhaltensrepertoires kommen und zur Entwicklung neuer Einstellungen und Umgangsweisen mit sich selbst und anderen (Kapteina 2001: 170).

Auch die Reaktion des Publikums beeinflusst die Selbstwahrnehmung. Gleichzeitig entfaltet sich hier ein größerer sozialer Prozess mit ökonomischen Konsequenzen. Wenn dem Publikum ein/e Tänzer/in gefällt, werfen die Menschen diesen Kindern Geldscheine zu. Das Geld wird aufgesammelt und in der ganzen Gruppe geteilt. In Liberia ist es, wie in vielen anderen afrikanischen Ländern üblich, seine Wertschätzung über Musik und Tanzdarbietungen in großzügigen Geldspenden auszudrücken. Durch diesen Umstand ist unser Musiktherapieprojekt gleichzeitig eine Ausbildungsmaßnahme. Wenn die Kinder in Zukunft gut trainiert sind, werden sie Gelegenheiten bekommen bei offiziellen Veranstaltungen, sowie den Geburtstagsfeiern der Reichen aufzutreten. Der Lohn wird ihnen helfen ihren eigenen Schulbesuch zu finanzieren, auch wenn ihre Eltern sich diesen nicht weiter leisten können. Wenn die Kinder Erwachsen sind, können sie als Tänzer und Tänzerinnen ihren Lebensunterhalt verdienen. Man könnte sich fragen, warum bei der herrschenden Armut nicht mehr Liberianer/innen diesen Weg gehen. Zum einen gibt es relativ wenige Tänzer und Tänzerinnen, die gleichzeitig ausbilden. Die Ausbildung bringt ihnen nämlich finanziell nichts und würde

sie aufgrund der traditionellen Erwartungshaltung, die Kinder nach dem Training zu beköstigen, nur extra Geld kosten, was die meisten nicht aufbringen können. Diejenigen Tänzer/innen, die Kinder ausbilden, bekommen dafür Unterstützung von außen, wie Lone Star Calabash von uns aus Deutschland oder die Tanztruppe aus Point-Four in Monrovia aus Kanada. Ein weiterer erschwerender Umstand für das einschlagen einer Tänzerkarriere ist die nicht zu unterschätzende Ausdauer und Disziplin, die dieses Training erfordert. Hinzukommt, dass die Unterstützung der Eltern Voraussetzung für eine erfolgreiche Teilnahme an so einer Tanzausbildung ist. Da die Familien für gewöhnlich auf die Unterstützung der Mitarbeit der Kinder im Haushalt angewiesen sind, braucht es der Einsicht der Eltern in die Zukunftschancen für ihr Kind um dieses an drei Nachmittagen der Woche freizustellen.

Am Montagnachmittag kam Charles Spencer mit zu den Proben. Er ist der Koordinator der Jugendarbeit der Welthungerhilfe hier in Zwedru. Ich hatte Dirk, den holländischen Ingenieur, der bei der WHH arbeitet, um Rat gebeten in Bezug auf die regelmäßige Kontrolle unseres Musiktherapieprojekts. Dirk schlug vor, Charles mit einzubeziehen, der ohnehin wenig zu tun hatte. Charles sollte zwei Mal pro Woche zum Unterricht kommen, bildende Gespräche mit den Kindern führen, sich um die Elternarbeit kümmern und Oldman in Bezug auf allgemein pädagogische Fragen beraten. Gleichzeitig würde er die Fortschritte der Kinder auf Fotos festhalten und Afrika macht Schule e.V. einmal monatlich über den Fortgang des Projektes informieren. Wir hatten die Kinder also gebeten ihre Eltern am Montag mitzubringen. Kein einziges Elternteil war anwesend. Als wir die Kinder fragten, wo ihre Eltern denn seien, bekamen wir ganz unterschiedliche Antworten: auf dem Feld, auf dem Markt, zu Hause. „Meine Mutter schläft“, sagte Rose. “Meine auch.“, gab Oritha zu. „Vielleicht klappt es beim nächsten Mal.“, hoffen Oldman und Charles. Ich bin da nicht ganz so optimistisch. Charles spricht zu den Kindern über den Wert des Kulturprogramms und die Verantwortung, die es für die Kinder mit sich bringt. Die Kinder sind nur mäßig interessiert. Sie brauchen wohl eine stärkere emotionale Verbindung, wie auch Motivation um sich konzentrieren zu können. Als Oldman die übliche Ansprache hält, sind die Kinder gleich bei der Sache. „Wisst ihr was Kultur bedeutet?“ fragt er die Kinder. Entschieden und ohne Scheu verneinen sie. Das ist übrigens auch meine Standard Anfangsfrage beim Seminar kulturelle und interkulturelle Kompetenzen. Da es mich mindestens die folgenden zwei Vorlesungen kostet um diese Frage ansatzweise zu beantworten, bin ich schon gespannt auf die Antwort. „Kultur bedeutet Respekt“ doziert Oldman. Ich muss diese Definition erst einmal verdauen. Bei näherem Nachdenken erkenne ich den Schnittpunkt mit unterschiedlichen Definitionen aus dem akademischen Bereich und bin beeindruckt von

ihrer Prägnanz. „Manche Kinder wissen vielleicht noch nicht ganz, wie sie ihre Eltern respektieren sollen. Das bringen wir Euch hier bei.“ war der Untertitel zur Kulturdefinition. Ich war verwirrt. Wollte Oldman Charles beeindrucken? Dachte er, dass so eine moralisierende Aussage das Gewicht seines pädagogischen Auftrages vergrößern würde? Oder war es gar nicht moralisierend gemeint und sprach Oldman von dem Aufbau einer vertrauensvollen Lehrer-Schülerbeziehung, welche tatsächlich in der Lage ist, die Beziehung zu anderen Autoritätspersonen positiv zu beeinflussen und damit eine Öffnung für die kulturellen Werte zu bewirken? Hans-Georg Gadamer betrachtet Kultur als das Einrücken in das Überlieferungsgeschehen. Dieses Einrücken ist kein ausschließlich passiver Vorgang, sondern beschreibt einen gleichermaßen aktiven Aneignungsprozess, was sehr gut übertragbar ist auf traditionellen Tanzunterricht. Das Einrücken in das Überlieferungsgeschehen ist die Voraussetzung für ein umfassendes Verständnis der eigenen Rolle im Großen Ganzen und damit für die Erfahrung von Sinn. Obwohl der soziokulturelle Prozess weitaus umfassender ist als ein Musiktherapieprogramm, kann dieses einen Rahmen für die Entfaltung des kreativen Potentials im Kontext kultureller Traditionen bieten.

Zu diesem Thema hatte Oldman am Freitag gesprochen: „Vielleicht gehören die meisten Kinder hier der ethnischen Gruppe der Krah an. Aber nicht alle. Es gibt ganz unterschiedliche Ethnien in Liberia. Wir müssen die Kultur von einander kennen und respektieren lernen. Im Kulturprogramm lernen wir Tänze aus allen Regionen Liberias. So werden wir Freunde. So entsteht Frieden. Um den Tanz einer anderen Gruppe zu lernen, müssen wir uns in ihr Leben, ihre Bewegungen und ihr Denken einfühlen können. Wir verstehen es dann mit unserem eigenen Körper. Außerdem lernen wir so den ganz einzigartigen Charakter liberianischer Rhythmen kennen. Ich selbst war in Togo, Ghana und im Senegal. Ich habe auch deren Musik gelernt. Die Musik ist auch schön. Aber anders als unsere. Die anderen Afrikaner mögen die liberianischen Tänze sehr. Sie wollen sie lernen. Das können sie nur von uns. Wir haben etwas zu geben. Wir können stolz auf unsere Musik sein. Lasst uns auf unser gemeinsames Erbe schauen und die Unterschiede vergessen.“

Oldman hat das multikulturelle Konzept der Einheit in der Vielfalt verinnerlicht und gibt es auch so weiter. Als Künstler, der den Reichtum der unterschiedlichen Formen schätzen kann, ist für ihn Differenz nichts Trennendes sondern Anlass zum Feiern. Nicht alle Liberianer/innen können diese Haltung nachvollziehen. Mit dem Schrecken des Krieges im Nacken verleugnen viele die ethnischen Unterschiede in der Hoffnung so den Anlass für Auseinandersetzungen zu beseitigen. Sie reagieren angespannt und nervös, wenn Oldman sie nach ihrer ethnischen Herkunft fragt. Die Haltung der Ver-

leugnung jedoch schwächt eine authentische Identität und das Gefühl der Zugehörigkeit, was Menschen verletzbar und manipulierbar macht und echten Frieden, der von keinen Äußerlichkeiten gestört werden kann, im Wege steht.

Der „echte“ Frieden ist übrigens sowieso noch weit entfernt. Die Menschen sind noch extrem schreckhaft und misstrauisch. Beim geringsten, nicht gleich zu zuordnenden Geräusch bei Dunkelheit reagieren sie mit impulsiver Flucht oder Angriff. Auch tagsüber sind sie ständig auf der Hut. Die wohl meiste Energie wird auf das Sicherstellen der eigenen Unversehrtheit, sowie die Sicherung des Eigentums investiert. Es bleibt im Allgemeinen wenig Energie übrig für Kreativität und die Öffnung für Neues. Diese auf die Erfahrungen im Krieg begründete Verteidigungshaltung hat sich auch auf die Kinder übertragen. Am Samstagnachmittag kam „der Bäcker“ vorbei: eine traditionelle Maskengestalt, die zur Weihnachtszeit von Haus zu Haus zieht. Eine Art liberianischer Nikolaus. Ich hatte ihn nicht kommen sehen. Die Panikreaktion der Kinder war allerdings von so einer Heftigkeit, dass sie mich vollkommen überschwemmte. Ohne jeglichen äußeren Anlass wurde ich von einer großen Angst erfasst und rannte, wie die Kinder auch, konfus weg. Ich war mir sicher, dass etwas sehr schreckliches entweder passiert war oder passieren würde. Als Oldman mich dann beruhigte und den „Bäcker“ zeigte, war ich perplex. Ich hatte gerade die unvorstellbare Kraft von kollektiver Angst am eigenen Leib erfahren. Oft befinde ich mich allerdings selbst in der Situation des „Bäckers“: kleine Kinder und alte Menschen ergreifen kreischend vor mir die Flucht. Sie werden dann von etwas welterfahreneren Erwachsenen entschuldigt: „Sorry, er oder sie hat Angst vor deiner Farbe!“.

Neben den Panikreaktionen zeugt die sehr leicht und heftig aufflammende Aggression von den kollektiv unverarbeiteten Traumatas. Während in Deutschland ein Kinderstreit einen längeren verbalen Wortwechsel beinhaltet, bevor physische Gewalt ausgeübt wird, fällt bei den liberianischen Kindern die verbale Auseinandersetzung weg. Nimmt ein Kind einen bedrohlichen Reiz wahr, ergreift es entweder die Flucht oder greift an. Der Angriff ist dann wieder von einer von mir bisher noch nie vorher beobachteten Heftigkeit und löst dann sofort einen Gegenangriff aus.

Auch bei der Musiktherapie gibt es immer wieder Gewaltausbrüche zwischen den Kindern. Unter Umständen ist es die Musik selbst die diese emotionalen Reaktionen auslöst. Kapteina (2001: 170) bemerkt in diesem Zusammenhang das Folgende:

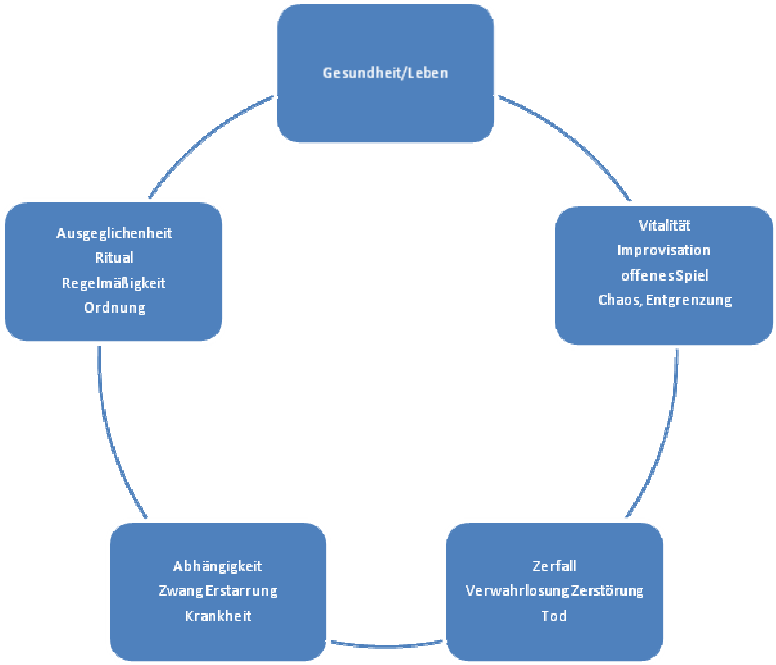
> Nun haben es aber musikalische Ereignisse an sich, dass sie die Menschen oft tiefer und nachhaltiger berühren, als ihnen das lieb ist. Klänge rufen, bevor sie von den Instanzen des Bewusstseins verarbeitet werden, in den Steuerzentren

> des Limbischen Systems vegetative und emotionale Reaktionen hervor und verknüpfen sich mit Inhalten des Langzeitgedächtnisses. So kann es immer wieder bei Gruppenimprovisationen vorkommen, dass Spieler mit frühen traumatischen Erlebnissen in Kontakt kommen. Dann erhält die Gruppenimprovisation tiefenpsychologische Qualität. Es muss Raum, Zeit und Zuwendung gegeben sein, damit die betreffende Person die durch die Klänge aktivierten Erinnerungen mitteilen und die mit ihnen verbundenen Gefühle ausdrücken kann.

Raum, Zeit und Zuwendung werden den emotional reagierenden Kindern unmittelbar durch die Umstehenden zuteil. Intuitiv und wahrscheinlich aus eigener Erfahrung erkennen sie das Ohnmachtsgefühl des Angreifers, sowie die Angst und Hilflosigkeit des Opfers. Die Umstehenden, ob es nun Kinder oder Erwachsene sind, trennen die Kämpfenden und spenden beiden Parteien in gleichem Maße einfühlsamen Trost. Typische Worte sind dabei: „Sorry´iooo!“ Freie Übersetzung: „Es tut mir leid, dass du gerade diese unangenehmen Gefühle durchleben musst. Ich verstehe dich und bin bei Dir solange wie es dauert. Du bist unschuldig. Du bist geliebt und in Sicherheit!“. Anders als bei uns üblich wird kein Versuch unternommen, das Problem rational zu lösen, nach Schuldigen oder nach Lösungen zu suchen. Man widmet sich ausschließlich den verletzen Gefühlen des Kindes ohne diese verschwinden lassen zu wollen, sie zu analysieren oder das Kind ins Unrecht zu setzten. Rogers hätte hier für seine therapeutischen Methoden des empathischen Verstehens noch viel lernen können. Unter anderem die Empathie, die man den kämpfenden Kindern in Form von besänftigenden Berührungen zukommen lässt. Die Berührungen sind gleichzeitig sanft und fest. Die „Festigkeit“ hat eine sehr erdende und beruhigende Wirkung, während der sanfte Aspekt dem Kind die Freiheit und Freiwilligkeit vermittelt. Das Kind wird berührt um seiner selbst Willen. Diese Art der Zuwendung wird als nährend erfahren. Ich konnte beobachten, wie die Kinder in dieser Situation der Annahme und Wertschätzung, die Zeit und den Raum hatten ihre eigenen schwierigen Gefühle liebevoll anzunehmen und sie dann loszulassen. Innerhalb von ca. 20 Minuten hatten die kämpfenden Kinder eine Art Mini-Therapie erfahren. Ihr Gesichtsausdruck wirkte dann gelöster als vorher. Sie waren ruhig und zentriert und konnten ohne jegliche Schwierigkeiten auf engem Raum neben ihrem ursprünglichen Feind sitzen. Da die meisten an irgendeiner Stelle des Verarbeitungsprozess geweint hatten, war ihr Blick weicher und insgesamt sanft und verbunden mit sich selbst und ihrer Umwelt. Auch die „Therapeut/inn/en“ waren durch den Trost den sie den Kämpfenden gespendet hatten, in Kontakt getreten mit ihren eigenen problematischen Gefühlen und dem stets akzeptierenden Raum, der alles

umgibt. Diese Haltung, die aus der Hinwendung zu den universellen Eigenschaften und des Verständnisses der Einheit gespeist wird, heilt alle Beteiligten in gleichem Maße!

Fritz Hegi ordnet die Musiktherapie in dem Kontinuum zwischen Ritual und Improvisation ein. Eine Überbetonung eine der beiden Ausdrucksformen lässt die negativen Aspekte, wie auf der Seite vom Ritual den Zwang und die Erstarrung stärker in den Vordergrund treten, während es bei der Improvisation eher die Verwahrlosung und Zerstörung betrifft. In der westlichen Welt mag eine Balance zwischen Ritual und Improvisation heilsam sein, vor allem wegen der öffnenden Wirkung der Improvisation. In traditionellen Gesellschaften im Allgemeinen und bei Menschen, die Krieg und Gewalt erfahren haben im Besonderen, empfiehlt sich in der Musiktherapie eine stärkere Betonung des rituellen Charakters. Das Ritual hat mit seinen Aspekten der Regelmäßigkeit, Ordnung und Gewöhnung das Potential Ruhe, Geborgenheit und Sicherheit zu vermitteln. Das musiktherapeutische Projekt in Zwedru, wie auch das Kulturprogramm in Monrovia betonen wahrscheinlich genau aus diesen genannten Gründen eher die rituellen Aspekte.



Fritz Hegi: Improvisation und Ritual; Schaubild aus „Komplex Welt der Sinne“, Wilhelmsdorf 2000.

5.6. Die Heilkraft der Bewegung

Diesem Kapitel voranstellen möchte ich die Beobachtung, dass im afrikanischen Kontext Musik untrennbar mit Tanz und Gesang verwoben ist und ohne die rhythmischen Tanzbewegungen des Körpers kaum vorstellbar ist. Diese Auffassung kann mit dem Begriff *musiké* aus dem antiken Griechenland in Verbindung gebracht werden, bei dem das Musische eine Einheit von Dichtung, Musik und Tanz bezeichnete. Musik wird als eine umfassende Ausdrucksform des gesamten Menschen verstanden und hat neben der ästhetischen Bedeutung auch einen erzieherischen, politischen und ethischen Wert (vgl. Plahl und Koch-Temming 2005: 24).

Chava Sekeles (2005) verortet die Wurzeln der Musiktherapie, wie wir sie heute im Westen kennen, in traditionellen Heilungsritualen, wie sie heute noch in Afrika praktiziert werden. In dem musiktherapeutische Projekt von Lonestar Calebash ist die Verbindung zu den afrikanischen Heilungsritualen, wie ich sie in dem Buch *Die Kraft der Musik* beschrieben habe sehr präsent (Drews 2008). Dieser kulturelle Kontext ist wichtig für eine angemessene Einschätzung der therapeutischen Elemente des beschrieben Kulturprogramms, welches die ehemaligen Tänzer des nationalen Balletts Liberias für Kinder zugänglich gemacht haben. Für eine systematische Annäherung an das therapeutische Potenzial dieser Form der Kulturvermittlung, möchte ich erst einmal fünf Bereiche unterscheiden:

1) Tanz
2) Gesang
3) Akrobatik
4) Pädagogischer Austausch
5) Weitere Elemente

5.6.1. Tanz

Die Grundidee vieler Tanztherapien ist es, durch Bewegung die Energieflüsse im Körper zu aktivieren und zu harmonisieren, wodurch auch das Immunsystem des Menschen positiv beeinflusst wird. Der Mensch kann dadurch einen anderen Zugang zu seinen Gefühlen finden und seine Individualität zunehmend entfalten. Der Zugang zur eigenen Körperlichkeit, der aufgrund von neurotischen Verhaltensmustern und/oder Traumata blockiert sein kann, wird durch eine Zunahme von Energieflüssen stimuliert und durch harmonische Bewegungsmuster neu entdeckt. Ein vertiefter Kontakt zur

eigenen Körperlichkeit unterstützt den Prozess der Identitätsbildung. Durch den körperlichen Ausdruck der Rhythmen in Gemeinschaft mit anderen, können die Kinder freudvolle sich selbst akzeptierende Erfahrungen machen, welche die Grundlage von Heilung darstellen (vgl. Ausführungen zur rezeptiven Musiktherapie, verfügbar unter: **Fehler! Hyperlink-Referenz ungültig.**).

Kapteina und Chang-Lin Zhang (vgl. 2010: 143) untersuchten in verschiedenen Messreihen, wie musikalische Situationen den Körperzustand verändern. Sie charakterisierten die Körperzustände nach mathematischen Prinzipien. Die Deltaverteilung entsprach einem unbeweglichen Kristallzustand, die Gauß-Verteilung dem chaotischen Zustand und die Logarithmische Normalverteilung einem harmonischen Kohärenzzustand. Während die Messreihen, die nach dem Vorher-Nachher-Prinzip mit den Versuchspersonen durchgeführt wurden, bei allen musikalischen Erfahrungen eine Verschiebung der Daten in Richtung Logarithmischer Normalverteilung zeigten, war dies besonders ausgeprägt beim Tanzen und Obertonsingen der Fall. Man kann also sagen, dass Tanzen den Körperzustand harmonisiert. Der Zustand in dem Ordnung und Dynamik miteinander verbunden sind, ist für lebendige Systeme der Idealzustand, da er eine flexible Reaktion des Organismus auf die sich ständig verändernden Umweltbedingungen erlaubt, bei gleichzeitiger Beibehaltung der ordnenden Strukturen des Organismus.

Das Tanzen wirkt sich auch spezifisch positiv auf den Blutkreislauf, die Herzfrequenz und die nervliche und kortikale Erregbarkeit aus. Fachner (2007: 15) erklärt die physiologischen Wirkungen wie folgt:

> Rhythmical body movements are accompanied by reduced movements in blood circulation. In addition, breathing becomes synchronized with movements, and so called respiratory sinus arrhythmias (of heart frequency) appear in heart rhythms. Blood pressure rises, which again stimulates the baroreceptors in the carotid artery. This stimulation not only decelerates heart frequencies, it also reduces arousal reactions and cortical excitability.

Außerdem unterstützen rhythmische Körperbewegungen, in denen der Körper gedehnt wird und es gleichzeitig zu einem Wechsel von oben und unten kommt, wie ich es in vielen Tänzen des Musiktherapieprojekts in Zwedru beobachten konnte, die Produktion von Theta Gehirnwellen im Bereich von 3-8 Herz (vgl. Fachner 2007). Dieser Frequenzbereich erlaubt es dem Organismus sich auf körperlichem und geistigem Gebiet zu regenerieren und erleichtert gleichzeitig den Zugang zu unbewusstem Material und kreativen Ressourcen.

Ausdruck:

In Paar- und Kreistänzen machen die Kinder die Erfahrung eine Herausforderung gemeinschaftlich zu meistern. Die durch Traumata begünstigte Tendenz zu Misstrauen und Ängstlichkeit anderen gegenüber muss durch diese Aufgabe überwunden werden. Sich selbst anderen offen zu zeigen und gleichzeitig andere akzeptierend und aufmerksam wahrzunehmen, um so zu einem gemeinsam geschaffenen körperlichen Ausdruck zu kommen, stärkt sowohl das Selbstvertrauen, wie auch das Vertrauen in die Partner. Dieser offene Selbstausdruck in Gemeinschaft wurde auch in „Rhythm is it“, einem Tanzprojekt an der Berliner Philharmonie, als einer der wichtigsten therapeutischen Faktoren gewertet (vgl. http://www.youtube.com/watch?feature=fvwp&NR=1&v=2vjkHfPQxV4).

Die Tänzerin Pina Bausch sieht Tanz als Ausdruck, wenn die Sprache versagt. Traumata sind in den älteren, vorsprachlichen Gehirnzentren gespeichert. Wenn die Sprache, also die Verzweiflung über eine von Kriegen und ökologischen Katastrophen zerstörte Welt, nicht auszudrücken vermag, bleibt dem Menschen der Tanz (vgl. Bausch http://www.youtube.com/watch?v=GiB8ZQCV6RI).

Überkreuzbewegungen:

Überkreuzbewegungen sind Bewegungen bei denen Arme und Beine in unterschiedliche Richtungen bewegt werden. Auch das Überkreuzen der Füße, rotierende Armbewegungen und hin- und herschiebende Kopfbewegungen zählen dazu. Ausschlaggebendes Kriterium ist die Überkreuzung der Körpermittellinie. Alle Überkreuzbewegungen stellen eine Herausforderung an das Koordinationsvermögen des Menschen dar. Normalerweise sind die Bewegungen der Gliedmaßen neurologisch synchron geschaltet. Machen wir mit der Hand eine Kreisbewegung, malt der Fuß, wenn wir einen Bewegungsimpuls schicken, automatisch einen Kreis. Strecken wir unsere Arme nach links, wollen sich auch unsere Beine nach links bewegen. Um dieses natürliche Muster zu durchbrechen, bedarf es einer bewussten Anstrengung. Ein neues neuronales Verschaltungsmuster wird nur gebildet, wenn die neue Bewegung immer wieder unter Aufbringung der höchsten Konzentration wiederholt wird. Bei diesem Prozess der Neuprogrammierung werden nicht nur beide Gehirnhälften besser miteinander vernetzt, was eine Optimierung der Ressourcennutzung ermöglicht, sondern es kommt zu einer Löschung alter untauglicher Programme, die meist entstanden sind im Kontext primärer Stressreaktionen. Vor allem der letztgenannte Effekt beim Erlernen von Überkreuzbewegungen ist von Bedeutung für die Traumatherapie. Angstmuster, die sich auf Grund von akutem Stress ausgebildet haben, entziehen sich meist einer bewussten

Bearbeitung. Ihre Auflösung konfrontiert den Träger/die Trägerin dieses Programms mit den Ohnmachtsgefühlen, die es abwehren sollte. Darum treten heftige Widerstände bei jedem rationalen oder auch emotionalen Kontakt mit dem Angstmuster auf. Wegen der Verdrängung breitet sich das Angstmuster über den Prozess der Assoziation immer weiter aus und bewirkt im Körper zunehmende Verspannungen und Blockierungen, sowie Behinderungen im sozial - emotionalen Bereich. Da körperliche und emotionale Prozesse miteinander verschaltet sind, wie schon Wilhelm Reich in seinen Publikationen zur Bioenergetik dargelegt hat, können emotionale Blockaden durch Körperarbeit gelöst werden. Ist ein Kind motiviert um eine Überkreuzbewegung zu erlernen, muss es sich genau mit den körperlichen Verspannungen auseinandersetzen, die durch das Angstprogramm der Traumatisierung entstanden sind. Die Bündelung der Aufmerksamkeit auf die gewünschte Bewegung löst die ursprünglichen neuronalen Verschaltungen auf und mit ihnen die Angstprogramme, ohne dass die Inhalte ins Bewusstsein zu treten brauchen. Diesen Mechanismus machte sich auch die australische Augenärztin Dr. Janet Goodrich bei der Behandlung von Fehlsichtigkeit von Kindern zu nutze. Sie geht davon aus, dass Fehlsichtigkeit das Resultat ist von primären Konditionierungen und Reaktionen auf bedrohlich empfundenen Situationen. Durch das Erlernen von Überkreuzbewegungen werden diese auf Angst basierenden Konditionierungen gelöst und das Kind kann auf einer höheren kognitiven Ebene eine angemessene Haltung sich selbst und der Umwelt gegenüber annehmen. Die neuen Programme ermöglichen auf physischem Gebiet die Überkreuzbewegung und eine verbesserte Sicht, sowie auf emotionalem Gebiet eine Überwindung der Angst und Zunahme von Selbstvertrauen und Zuversicht (vgl. Goodrich 1996).

Die Überkreuzbewegungen fördern ganz allgemein die Lernfähigkeit, die die Grundlage für die Entfaltung des Individuums einerseits und die Heilung von Traumata andererseits darstellt. Sie ermöglichen dies durch die Integration von entwicklungsgeschichtlich betrachtet jüngeren und älteren Gehirnregionen, die gleichzeitig obere und untere neuronale Zentren entsprechen, sowie durch die Verknüpfung von den beiden Gehirnhälften. Die linke Gehirnhälfte wird auch das mentale, verbale und „ausprobierende“ analytische Gehirn genannt, die rechte Gehirnhälfte ist die „kreative“. Lernaufgaben erfordern eine Integration der Funktionsweise beider Hemisphären, welche durch das Corpus Callosum miteinander verbunden sind. Wenn diese „Brücke“ den Informationsaustausch zwischen der rechten und linken Gehirnhälfte nicht zuverlässig gewährleistet, kommt es zu Schwierigkeiten bei der Dekodierung von Informationstypen und bei Transferleistungen. Die an sich im Gehirn verfügbare Information ist dann nicht abrufbar. Unter Stress im Allgemeinen ist der Austausch von Informationen über das Corpus

Callosum blockiert, bei Traumata kommt es zu massiven Einschränkungen dieses Informationsflusses. In diesen Fällen dominiert eine der beiden Gehirnhälften. Das Gehirn wählt dann aufgrund von bisherigen Erfahrungen und unter Berücksichtigung der aktuellen Situation ein Handlungsmuster aus, welches vor Angst und Schmerz schützen soll und der Überlebenssicherung dient. Eine angemessene Reaktion auf eine aktuelle Situation ist dann nicht mehr gewährleistet. Nur in einem entspannten Zustand, wenn die „Brücke“ ihrer Aufgabe gewachsen ist, verfügt der Mensch über sein gesamtes kreatives, kognitives und analytisches Potential. Überkreuzbewegungen fördern die Leistungsfähigkeit der Brücke und die aktive Aufnahme und Umsetzung des Rhythmus fördert die Entspannung (vgl. http://www.tumata.com/ContentDetail.aspx?cid=42&SM=2).

Neben der beschriebenen Synchronisation der beiden Hemisphären helfen Überkreuzbewegungen bei der Integration der Gehirnzentren. Nur wenn die Reflextätigkeit der unteren Zentren, wie die Aktivitäten im limbischen System und im Mandelkern vom Kortex, gehemmt werden kann, hat der Mensch Zugang zu seinen analytischen und kreativen Ressourcen. Bei Menschen, die unter dem Posttraumatischen Stresssyndrom leiden, wie viele Kinder in Liberia und anderen kriegsgeschädigten Gebieten, sind allerdings der Mandelkern und das limbische System überaktiv. Bei dem geringsten Reiz, der mit der ursprünglichen Bedrohung in Verbindung gebracht werden kann, werden die oberen Gehirnfunktionen automatisch blockiert zu Gunsten einer Kampf-, Flucht- oder Erstarrungsreaktion. Bei Überkreuzbewegungen wird die Funktionsweise der oberen Gehirnzentren im motorischen Kortex systematisch gestärkt. Diese Stärkung ermöglicht auf längere Sicht eine gesundheitsförderliche Unterordnung der älteren Gehirnzentren unter die jüngeren. Damit nimmt die schädigende Wirkung des ursprünglichen Traumas auf Körper, Gefühle und soziale Gefüge des tanzenden Kindes allmählich ab.

5.6.2. Gesang

Der wichtigste therapeutische Faktor beim Wechselgesang ist sein dialogischer Charakter.

Vorsänger/in und Chor müssen ihre Aufmerksamkeit im Hier- und Jetzt fokussieren, um so die auditiven Botschaften des anderen korrekt zu entschlüsseln und ihre eigenen stimmlichen Antworten angemessen zu artikulieren. Die Singenden sind intensiv aufeinander bezogen, was Vertrauen weckt. Diese Bezugnahme kann aber nur erfolg-

reich sein, wenn das Kind eine Aufmerksamkeit für seine eigenen Prozesse entwickelt, sowie die Fähigkeit zur Selbststeuerung. Diese gleichzeitige Aufmerksamkeit für Innen- und Außenreize löst das Kind aus dem Einflussbereich des primären Stressmechanismus, der an eine einpünktige Fokussierung im Außen gebunden ist (der sogenannte „Tunnelblick“, der die Inangriffnahme der Gefahrenquelle erleichtert). Jede Lösung vom Stressmodus ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg der Traumaverarbeitung.

Unsere seelisch-geistige Verfassung drückt sich nicht nur durch unsere Stimme aus, sondern kann durch diese auch aktiv beeinflusst werden. Diese Stimmungsaufhellung ist unter anderem auch ein physischer Prozess. Nicht oder schlecht verarbeitete Herausforderungen, wie Traumatisierungen, wirken sich durch den Stressmechanismus auf die gesamte Körpermuskulatur aus. Sie verhärtet, verkürzt und verdickt sich, wie auch die betroffenen Sehnen. Die auf diese Weise veränderten muskulären Strukturen wirken wie eine Panzerung schützend und einschränkend zugleich. Vor allem betroffen sind Stirn, Kiefer, Mund, Hals und Zunge, wie auch Brust, Rücken und Becken. Die Verspannungen und Blockaden beeinträchtigen unsere Resonanzräume und verringern somit unsere Fähigkeit physisch und emotional Mitzuschwingen. Sie haben auch einen negativen Einfluss auf die Beweglichkeit der Stimmlippen und des gesamten Kehlkopfes, also den Bereich, der beim Singen maßgeblich beteiligt ist. Die Psychotherapeutin und Musikgeragogin Christiane Grümmer Hohensee (2011:22) beschreibt die durch Singen bewirkten Veränderung und Bewegung wie folgt:

> Die funktionale Arbeit an der Stimme verändert nicht nur das Klangbild, sondern unsere Stimme beginnt dann zu klingen und zu schwingen, wenn wir uns darauf einlassen, loszulassen. Der Zugang zu unseren Resonanzräumen wird freier, indem wir Spannungen und Blockaden aufgeben. Dies bedeutet aber auch Schutzräume aufzugeben, sich auf Neues einzulassen und sicheres Terrain zu verlassen.

Diese Veränderungen sind weder von den Pädagog/inn/en noch von den beteiligten Kindern bewusst angestrebt. Sie ergeben sich aus der Wirkungsweise des Gesangs selbst und gruppendynamischen Prozessen. Letztere entfalten ihre heilsame Wirkung durch ein positives Lehrer-Schüler-Verhältnis, welches den Wunsch in den Kindern weckt, schön zu singen, ihre Individualität durch ihre Stimme auszudrücken und durch ihre Stimmkraft zum Gelingen des Gesamtproduktes beizutragen. Dieser Wunsch bewirkt dann eine Aufmerksamkeit für das stimmliche Produkt, sowie die Erkenntnis, dass dieses sich verbessert, wenn Verspannungen losgelassen werden. Grümmer Hohen-

see (idem) geht sogar soweit, dem Singen einen therapeutischen Wert auf der Ebene des Verhaltens zuzuordnen:

> Gelingt es, durch die Arbeit der Stimme Veränderungen im Umgang mit dem Körper zuzulassen, wirkt sich dies oft auch auf der geistig-seelischen Ebene aus, denn durch das Loslassen von Körperhaltungen, durch Veränderungen in der Körperwahrnehmung, durch die veränderte Beweglichkeit von Kehlkopf und Stimmbändern und die damit verbundene veränderte Schwingungsfähigkeit erweitern und verändern sich auch die Haltungen und Einstellungen im täglichen Leben.

5.6.3. Akrobatik

Alle akrobatischen Künste, die die Kinder zeigten, waren mir als Asanas (körperliche Yoga-Übungen) bekannt. Asanas erfordern eine erhöhte Körperwahrnehmung, sowie die Steuerung von körperlichen Funktionen durch geistige Prozesse, wie Imagination und Intention. Als solches fördert die Erlernung von Asanas die körperlich-seelische Integration des/der Übenden und unterstützt so seine/ihre Entwicklung.

Alle Dehnungen haben eine positive Wirkung auf die Beweglichkeit von Muskeln und Gelenken. In Stresssituationen werden die Muskeln kontrahiert und die Versorgung von den Gelenken wird unterbrochen. Ein unverarbeitetes Trauma sendet kontinuierlich Kontraktionsimpulse an die Skelettmuskulatur, was zur Verkürzung der Muskeln führt und zu einer verminderten Blutzufuhr zu den inneren Organen. Diese Unterversorgung hat einen negativen Einfluss auf die Funktionsweise der inneren Organe und kann die Ursache vielfältiger Erkrankungen sein. Dehnungen wirken, den durch Stress und Trauma entstandenen Blockierungen im physischen Organismus, positiv entgegen. Die Blutzufuhr zu den Organen wird vermehrt und damit die endokrinologischen und vegetativen Prozesse unterstützt. Dehnungen vertiefen die Atmung, wodurch der Stressmechanismus beruhigt wird. Achtsam ausgeführte Dehnungen sind ein Anti-Stress- und Anti-Trauma-Programm. Feuerabendt (2005: 154) spezifiziert die Wirkungsprinzipien von Yoga-Übungen wie folgt:

- Besserung des vegetativ-nervlich-affektiven, emotionalen und sexuellen Verhaltens durch Beeinflussung der Zentren in Mittelhirn, Zwischenhirn, Hirnrinde sowie im limbischen und im Zwischenhirn-Hypophysen-System.

- Günstige Beeinflussung der chronischen Stresskrankheit (Adaptionskrankheit) mit Störungen im Hypophysen-Nebennierenrindensystem, im zentralen Nervensystem und Organsystem.

Vrischikasana (Skorpion)

Vrischikasana reorganisiert den Energiefluss im Körper, verbessert die Blutzufuhr zum Gehirn und in die Hypophyse. Es verbessert die Blutzirkulation im Unterkörper und Bauchraum und wirkt ausgleichend auf die Geschlechtsorgane. Es dehnt und lockert die Rückenmuskulatur und beruhigt die Spinalnerven. Es stärkt die Arme und entwickelt den Gleichgewichtssinn (vgl. Swami Satyananda Saraswati 2008: 356).

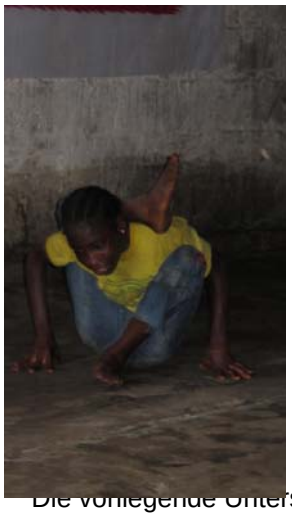
Einige Yogaübungen, wie auch der von den Kindern ausgeführte Kniekuss und die Kobra regen besonders die Nebenniere an. Dadurch bilden sich die Hormone Adrenalin und Noradrenalin mit hauptsächlich erregender und gefäßverengender Wirkung und das Hormon Kortison mit seiner antientzündlichen, antiallergischen und antirheumatischen Wirkung. Die Anpassungsfähigkeit (Adaption) an das äußere und innere Milieu des Organismus wird gesteigert. Die genannten Yogaübungen massieren die Nebenniere, sodass dem Erschöpfungssyndrom als Folge des Traumas entgegengearbeitet werden kann (vgl. Feuerabendt 2005: 171).

Neben den genannten physischen Effekten bringt Yoga vor allem die Seele, also den Teil des Menschen, der durch das Trauma am meisten in Mitleidenschaft gezogen ist, ins Gleichgewicht. Jede Asana regt Mechanismen an, die der Aufrechterhaltung reflektorischer, durch äußere Reize ausgelöster Vorgänge im Organismus, auch im Psychoorganismus und Logoorganismus, dienen. Feuerabendt wies in Bezug auf das psychovegetative Syndrom, was ähnliche subjektiv empfundene und objektive Symptome aufweist, wie eine Traumatisierung, durch eine empirische Studie den therapeutischen Effekt von Yoga nach (vgl. Feuerabendt 2005: 161)

Im Jahre 2007 fand an der Universität Boston eine Untersuchung über die Wirksamkeit von Yoga in Hinblick auf Depressionen statt.
Mit Hilfe von verschiedenen bildgebenden verfahren (u.a. MRT) wurde nachgewiesen, dass die GHABA-Konzentration bei der Experimentalgruppe, die eine Stunde Yoga-Asanas praktizierte, um 27% erhöht wurde. [10]

Mitzinger (2009: 106) Kommentiert die Ergebnisse dieser Studie wie folgt:

> Es ist nicht einfach, sich zu erklären zu können, wie diese Wirkung von Yoga auf das Transmittersystem zustande kommt. Einen möglichen Hinweis bekommt man jedoch über die Vorstellung, dass in den Yogaübungen sowohl Bewegungen als auch Atemvorgänge selbst in Gang gesetzt werden, die ohne Yogaübungen so nicht stattfinden würden. An jeder Bewegung im Yoga ist ein deutlicher Willensimpuls beteiligt. Diese Impulse müssen auf irgendeine Weise cerebral generiert werden. Möglicherweise ist dieser Vorgang im Kortex und in anderen Regionen des Gehirns ein gewisses Training ein gewisser Anreiz für das Gehirn, Botenstoffe wie GABA vermehrt zu synthetisieren.



[10] Die vorliegende Untersuchung wurde veröffentlicht in C. Streeter, P. Renshaw, D. Ciraulo „Depression Intervention“ in Journal of Alternative and Complementary Medicine 2008.

Eka Pada Shirasana (Ein Fuß zum Kopf Stellung)

Wie schon beschrieben, in Bezug auf Musik, wirken auch Asanas strukturierend. Den strukturierenden Effekt von verschiedenen Gruppierungen von Asanas beschreiben Liebler & Moss (2009:218) wie folgt:

> Standing Poses increase strength and energy. Sitting postures provide stability in the spine and create flexibility in the legs. Forward bends affect the branch of the nervous system that triggers a relaxation response creating a pleasant calming influence. Back bends affect the branch of the nervous system that stimulates us. Asanas attend to the body so that the mind and the body can begin to mend.

In extremen Yogastellungen, wie z.B. Yoga Nidrasana, in denen die Kinder die Beine hinter dem Kopf verschränken und die Arme hinter dem Gesäß falten, werden verschiedene der beschriebenen gesundheitsfördernde Wirkungen gleichzeitig aktiviert.

Durch das Halten von Asanas über mehr als drei Minuten werden, je nach Asana und welche körperliche Blockade gerade gelöst wird, bestimmte diffuse Gefühle ausgelöst, welche die/den Übende/n zum vorzeitigen Abbruch der Körperstellung verleitet. Durch eine sanfte Annäherung an die aversive Dehnung kommt der/die Übende in Kontakt mit unterdrückten und abgespaltenen Gefühlen und erlernt einen differenzierten Umgang mit ihnen. Insofern trägt das Erlernen von Körperstellungen mit Dehnungen zum Aufbau eines differenzierten Selbstschemata bei (vgl. Mitzinger 2009: 109/110).

Die Theorie von Dworkin (Dworkin et al. 1988) besagt, dass die Stimulation der Barorezeptoren mittels Dehnung des Karotissinus zu einer Reduktion der Herzfrequenz, sowie zur generellen Vasodilatation und auf diese Weise zu einer kurzfristigen Senkung des Blutdrucks führt. Die Barorezeptorenaktivität hat gleichzeitig eine kortifugale Auswirkung, nämlich einen hemmenden Effekt auf das aufsteigende retikuläre System. Durch die Stimulation der Barorezeptoren lassen sich Effekte beobachten, die der Gabe von Barbituraten ähnelt: Es kommt zu einer Verminderung von Angst und Schmerz und einer Erhöhung der Wahrnehmungsschwelle (vgl. Mitzinger 2009: 113).

Die akrobatischen Darbietungen, wie die Pyramide aus sechs Kindern, sowie die yogischen Gleichgewichtsübungen, wie Pada Angushthasana (Zehenspitzenstellung), Bakaka Dhyanasana (die Krähe), Dwi Hasta Bhujasana (zwei Hände und Arme Stellung),

Hamsana (der Pfau), Vashishtasana (die Stellung des weisen Vashisthsa), Poorna Shalabhasana (die ganze Heuschrecke) oder Eka Pada Pranamasana (der Baum), lösen die Urangst des Menschen vor dem Fallen aus. Gleichzeitig bietet die Auseinandersetzung mit dieser Angst im therapeutischen Rahmen die Möglichkeit ihrer

Überwindung. Für traumatisierte Menschen ist die Bearbeitung der Angst vor dem Fallen besonders wichtig, da ihr Vertrauen in die Sicherheit ihrer körperlichen Existenz stark erschüttert wurde. Neben der Angst vor dem Fallen wird auch das in Mitleidenschaft gezogene Vertrauen zum Mitmenschen durch yogische Partnerübungen bearbeitet und geheilt. Das folgende Bild zeigt die Freude des unteren Jungen sich ganz auf die Stütze der Anderen verlassen zu können und dabei sein Herz weit der Welt zu öffnen!

Die Kernerfahrungen von psychologischen Traumata sind Entmächtigung und soziale Isolation. Heilung muss darum darauf gerichtet sein, die Überlebenden zu ermächtigen im Sinne von Empowerment und durch die Unterstützung des Aufbaus von vertrauensvollen Beziehungen. Yogische Partnerübungen ermöglichen die Erfahrung der gemeinschaftlichen Verbindung, sowie der eigenen Stärke an Ort und Stelle (vgl. Emmerson & Hopper 2011:114).

> Although it may be very helpful to connect with and support clients around their traumatic experiences, this is not the full extent of connection with another human being. It may be extremely helpful to be heard by your therapist, but this is different from having a shared experience. We suggest that another layer of reconnection occurs in the process of creating a shared experience, in doing something together such as trauma-sensitive yoga (idem: 114-115).

In der Musiktherapie in Zwedru arbeitet Oldman mit den Jungen an der Thematik des Fallens im Tanzprogramm. Die Jungen sollten sich gerade nach hinten fallen lassen und den Fall erst mit einer Hand abfangen und im Folgenden ihr Gleichgewicht mit der zweiten Hand hinter ihrem Körper sichern. In dieser Tischposition tanzten sie mit ihrem Körper parallel zur Erde. Lowen (2007: 220), der die Bioenergetik nach Wilhelm Reich praktiziert, schreibt den Fallübungen einen besonders großen therapeutischen Wert zu:

> Das Fallen stellt für jeden Patienten eine Kapitulation des inneren Zusammenhalts-also der Abwehrbastion- dar. Da er diese Abwehrbastion jedoch als Überlebensmechanismus und Garanten für ein gewisses Maß an Kontakt, Selbständigkeit und Freiheit errichtet hat, wird die Kapitulation die gesamte Angst wachrufen, die ursprünglich zu ihrem Entstehen führte. Man darf den Patienten trotzdem ermuntern, dieses Risiko einzugehen, weil sich seine Situation als Erwachsener von seiner Lage als Kind unterscheidet. Er wird also nicht auseinanderfallen, wenn er sich entkrampft oder lockert. Er wird auch nicht vernichtet werden, wenn er sich behauptet oder durchsetzt. Wenn der Therapeut ihm helfen kann, die Angst des Übergangsstadiums zu ertragen, wird er feststellen, dass der Boden unter seinen Füßen fest ist und dass er die Fähigkeit hat, darauf zu stehen. Eine der Methoden, mit denen ich auf dieses Ziel hinarbeite, ist eine Fallübung.

Wie bei jeder psychischen Störung, sind es die Abwehrhaltungen, die eine Traumatisierung zu einer leidvollen Erfahrung werden lassen. Gleichgewichts- und Fallübungen bringen die Betroffenen in einen direkten Kontakt mit den Abwehrreaktionen, wodurch ihre Überwindung erst möglich wird.

> In gewisser Hinsicht ähnelt die Fallübung einem *koan*, das heißt, einer paradoxen Denkaufgabe des Zen-Buddhismus. Das ich oder der Wille wird herausgefordert und gleichzeitig seiner Macht beraubt. (…) Der Wille muss schließlich nachgeben, jedoch nicht in Folge eines bewussten Entschlusses, sondern wegen der überlegenen Kraft der Natur, in diesem fall der Schwerkraft. Man *erlebt*, dass die Unterwerfung unter die Kräfte der Natur keine destruktiven Folgen hat

> und dass man nicht ständig seinen Willen zu mobilisieren braucht, um diese Kräfte zu bekämpfen. Jede strukturierte Abwehrhaltung stellt die unbewusste Mobilisierung des Willens gegen die natürlichen Kräfte des Lebens dar. Dabei spielt es keine Rolle, aus welchem Grund die Abwehrhaltung ursprünglich entwickelt wurde (Lowen 2007:223)

In der Behandlung von PTSD fangen Therapeut/inn/en an zu verstehen, dass „traditional psychotherapy adresses the cognitive and emotional elements of trauma, but lacks techniques that work directly with the physiological elements, despite the fact that trauma profoundly affects the body and many symptoms of traumatized individuals are somatically based" (Ogden & Minton 2000: 150). Da Traumata die Körper Physiologie beeinflussen und traumatische Erinnerungen im Körper gespeichert werden, empfehlen führende Traumatolog/inn/en eine körperorientierte Behandlungsmethode. Yoga in der Traumatherapie verwendet eine Reihe von Körperhaltungen (Asanas) sowie bestimmte Atemtechniken um den Aufbau eines positiven Selbstgefühls zu unterstützen. Yogaübende sind in der Lage um Präsenz zu entwickeln, innere Erfahrungen wahrzunehmen und auszuhalten und eine neue Beziehung zu ihrem Körper zu entwickeln. Diese körperbezogene Technik hat eine sich allmählich ausbreitende Wirkung, die sich positiv auf den emotionalen und geistigen Zustand auswirkt und auf soziale Beziehungen (vgl. Emmerson & Hopper 2011: 23-24).

> Supporting a client who has experienced any trauma over the course of their lifetime in simply noticing that they have a body, befriending their body, and incorporating exercises to develop healthy relationships with their body into therapy is integral to the treatment of trauma as the body can „hold" the trauma. (idem:91)

Atmung

Die Heilkraft der Bewegung liegt begründet in der positiven Beeinflussung des Stoffwechsels und der Atmung, sowie der Erhöhung der Konzentration und der Körperwahrnehmung. Die Vertiefung der Atmung ist von besonderer Bedeutung bei der Behandlung von Angstzuständen und anderen posttraumatischen Funktionsstörungen. Rolf Sovik (2012:13), Präsident des Himalayan Institutes, beschreibt den Prozess der Traumatisierung wie folgt:

> Angst ist eine natürliche Reaktion auf drohende Gefahr. Wenn sich ihre Muskeln aber verspannen, ihr Herz rast und ihre endokrinen Drüsen Stresshormone freisetzen, können diese Gefühle selbst zur Quelle neuer Ängste werden- was

> zu einem potentiell chronischen Teufelskreis aus Überempfindlichkeit und sich ständig verschlimmernden Alarmzuständen führen kann.

Eine rhythmische Tiefenatmung, wie sie durch Tanz, Gesang und Akrobatik gefördert wird, kann diesen Teufelskreis durchbrechen:

> Durch ihre Atmung können Sie die Alarmsignale Ihres Körpers beeinflussen. Vielleicht fällt es Ihnen schwer, dem Körper in Stresssituationen durch langsame, ruhige Atmung zu signalisieren, dass keine Gefahr besteht. Denn Angst führt zu beschleunigter, angespannter Atmung, zu einer Anspannung der Bauchmuskeln, die das Zwerchfell stützen, sowie zur Überbeanspruchung der Zwischenrippenmuskeln- all das verhindert eine tiefe Atmung. Yoga (sowie Gesang und Tanz, Anmerkung der Autorin) kann helfen diese Muskeln zu entspannen, damit sie wieder tiefer durchatmen können. Sobald Sie Angst verspüren, spannen Sie ihren Bauch an, als ob Sie sich dadurch vor einem Schlag schützen wollen. Den Bauch zu entspannen und tiefer zu atmen, sendet die beruhigende Botschaft an Ihr Nervensystem, dass Ihre Ängste kontrollierbar und Ihr Körper in Sicherheit ist (idem).

Neben den positiven Effekten einer vertieften und rhythmisierten Atmung auf physiologische Prozesse, hilft sie auch der Bewusstwerdung. Die Tanztherapeutin Fe Reichelt (1993:149) beschreibt den Zusammenhang wie folgt:

> Erstaunlicherweise bewirken Atmung und Loslassen von festgehaltenen Sperren unwillkürlicher und unschuldiger Atem- und Bewegungsfluss, dass jeder zu sich selbst kommt. Der Zugang zum eigenen Unbewussten wird durchlässig. Hierbei entsteht eigene und authentische Bewegung. Es kommen dann als Folge Gefühle aus der Tiefe, die eigene Reaktion und Aktion möglich machen. Manchmal meldet sich hier plötzlich störendes Abwehrverhalten.

Genau diese Durchlässigkeit für unbewusste Anteile und der ungewollte Ausdruck des mit dem Trauma verbundenen Abwehrverhaltens, macht die Verarbeitung psychopathologischer Elemente, auch ohne professionelle psychotherapeutische Unterstützung, möglich. Da jeder Mensch über ein Zeugenbewusstsein verfügt, den seelischen Anteil, der in der Lage ist zu urteilsfreier, annehmender Beobachtung, reicht es, wenn Abwehrreaktionen in einem therapeutischen Setting an die Oberfläche kommen. Das therapeutische Setting entsteht durch die bewusste Absicht der Musikpädagog/inn/en die Kinder bedingungslos zu akzeptieren und sie nach besten Kräften in der Entfaltung ihres Potentials zu unterstützen. Diese positive Stimmung bietet dem Kind eine starke

Stütze in den Momenten, in denen negative Gefühle und belastende Persönlichkeitsanteile an die Oberfläche kommen. Soweit, wie die Umgebung im Zustand des Zeugenbewusstseins verbleibt, kann auch das Kind selbst zum Beobachter/zur Beobachterin werden und sich von der Identifizierung mit den das Trauma abwehrenden Persönlichkeitsanteilen lösen.

5.6.4. Der pädagogische Austausch

Die Zuwendung an sich ist ein wesentlicher, wenn nicht der wesentlichste Faktor in der Heilkunst. Die Präsenz, die der Therapeut/die Therapeutin dem Klienten/der Klientin zu Teil werden lässt, eröffnet ihm/ihr den Raum sich selbst zu erfahren und zu entfalten. Auch ohne therapeutische Ausbildung ließen Oldman und Shara jedem Kind diese Art von gleichzeitig offener, freilassender und zugewandter, warmer Aufmerksamkeit zu Teil werden. Jedes Kind wird als Individuum wahrgenommen, respektiert und gefördert. Es erfährt die *Wertschätzung* durch explizite verbale Äußerungen, durch die Zuwendung beim Training und durch die Befriedigung basaler Bedürfnisse, wie das Reichen von Brot und Getränken. Die Wertschätzung ist zentraler Bestandteil des pädagogischen Austausches, ähnlich wie in vielen psychotherapeutischen Settings z.B. nach Rogers (1985). Der Psychotherapeut Dr. Richo (2011: 35) sieht in der Wertschätzung einen der fünf Aspekte reifer Liebe (neben Aufmerksamkeit, Annahme, Zuneigung und Zulassen), die jeder Mensch braucht um zu reifen und zu wachsen und im ganz besonderen Maße zur Heilung psychischer Verletzungen. Auch die anderen Aspekte reifer Liebe konnte ich im Verhalten der Musikpädagog/inn/en den Kindern gegenüber beobachten. Obwohl nicht explizit formuliert, werden wichtige Ziele aus personenzentrierten Konzepten von Rogers im musiktherapeutischen Projekt in Zwedru verfolgt, wie die Entwicklung eines positiven Selbstkonzeptes und Selbstverantwortung; Selbstaktualisierung und Ausschöpfung der eigenen Ressourcen; Selbstakzeptanz; Selbstkontrolle; Selbstvertrauen; soziale Zufriedenheit und Entwicklung eines eigenen Wertesystems.

Oldman und Shara verkörperten den von Goetzte (2002: 81) im Rahmen der personenzentrierten Spieltherapie beschriebenen Therapeut/inn/en:

> Er ist am Kind interessiert und versucht eine warme, freundliche Beziehung aufzubauen. Er bringt eine bedingungslose Akzeptanz in die Beziehung ein und wünscht sich das Kind nicht anders, als es sich darstellt.

Besonderer Wert wird auf die Selbstachtung gelegt, die der Grundstein für jegliche Entwicklung und Entfaltung ist. Dieser Selbstwert wird durch die erbrachte künstlerische Leistung zum Ausdruck gebracht, ist aber nicht von ihr abhängig. Dadurch entwickeln die Kinder eine stabile Selbstachtung, die nicht Gefahr läuft an äußeren Faktoren festgemacht zu werden. Das ist ein wichtiger Beitrag zur inneren Freiheit der Kinder.

Positive Eigenschaften wie Dankbarkeit, Freude und Wertschätzung nennt Sherwood (2011) „universelle Eigenschaften". Diese Eigenschaften sind ihrem Wesen nach unveränderlich, jedem Menschen eigen und universell. Die individuelle und kulturspezifische Variabilität ihres Ausdrucks betrifft ihre Oberflächenstruktur. Die bewusste Hinwendung zu universellen Eigenschaften ermöglicht eine Harmonisierung und Heilung auf allen Ebenen. Diese positiven Eigenschaften besitzen eine größere Kraft als die individuellen oder auch kollektiven Erfahrungen des Schmerzes, die zeitlichen und räumlichen Begrenzungen unterworfen sind. Dies zeigt die Geschichte vieler bedeutender Menschen, die sich diese Eigenschaften zu Eigen gemacht haben. Die Praktizierung dieser einfachen Einsicht allein würde alles Leiden der Menschheit früher oder später überwinden. In einem sozialen Kontext, wie dem Kulturprogramm der liberianischen Tänzer, schafft es den Rahmen für individuelle Traumatherapie und kollektive Transformation.

Hervorzuheben ist die Fokussierung auf die Einheit durch den Slogan: *United we stand, divided we fall!* Neben der vordergründigen politischen Bedeutung, überwindet das Bewusstsein von der letztendlichen Einheit alle Angst (vgl. Sri Chinmoy 2006). Angst ist das Resultat einer wahrgenommen aber schlussendlich illusorischen Trennung zwischen mir als dem Individuum und dem Ganzen, von dem dieses „ich" ein Teil ist. Die Überwindung egal welcher Art von Trennung, die als Realität akzeptiert wurde, ist gleichzeitig die Überwindung der Angst, welche die Wunde des Traumas offen hält.

5.6.5. Weitere Elemente

a) Konzentration

Nach Popper (1989:62) ist Konzentration „ein anhaltendes, geordnetes, auf ein Ziel gerichtetes Denken, eine sich vertiefende Aufmerksamkeit für einen bestimmten Gegenstand." Es ist also eine Anschauung, die auf Grund der Struktur schaffenden Funk-

tion unserer Vernunft (vgl. Aristoteles und Kant) eine Ordnung in dem angeschauten Objekt stiftet. Sich selbst in der Kontemplation eines Gegenstandes seines Logos bewusst zu werden, ist an sich schon beruhigend und heilsam. Die Kontemplation ist deshalb auch eine wichtige Übung in allen spirituellen Traditionen. Wenn das Objekt der Betrachtung der eigene Körper und seine Funktionsweisen sind, potenziert sich die Heilkraft dieser geistigen Ausrichtung durch die Reflexivität. Der geistigen Ausrichtung wiederum folgt die Energie. Konzentrieren wir uns auf unseren Zeigefinger werden wir dort ein wie auch immer geartetes Energiegefühl wahrnehmen, was sich bei anhaltender Konzentration steigert. Die so erzeugten Energieströme sind in der Lage Blockaden in den jeweiligen Körperregionen aufzuheben.

Das Wesen der Konzentration liegt in der Objektivität, dem vorübergehenden „Abstellen“ eigener Reaktionen, Bewertungen, Assoziationen und Gefühlen (vgl. Popper idem). Dieses Ausklammern des Subjektiven schafft einen Raum, der nötig ist, um von den mit der psychischen Verletzung einhergehenden negativen Emotionen nicht überwältigt zu werden. Den therapeutischen Effekt der Konzentration beschreibt Popper (1989: 62-3) wie folgt:

> Die Übungen der Konzentration unterstützen das Ordnen unserer gesamten Persönlichkeit und die Entwicklung unserer Ich-Kräfte. Mit der Konzentrierung unserer Kräfte des Verstandes und des Denkens schaffen sie einen „Kristallisationspunkt“, eine bewusste und vom Willen gesteuerte konzentrierende Fähigkeit, einen Ruhezustand, die in ihrer Wirkung nach und nach auch auf andere Gebiete des Psychischen, vor allem auf unser Stimmungsleben übergehen. Die Konzentration steigert gewöhnlich die intellektuelle Beherrschung von Spannungen, die Belastbarkeit, die Fähigkeit zur Vertiefung – und dadurch die Arbeitsfähigkeit. Sie hilft, unsere Persönlichkeit zu ordnen und ein Gleichgewicht des Gefühlslebens herzustellen.

b) Das Lächeln

Mimik und Gestik des Menschen besitzen einen merkwürdigen reflexiven Charakter. Zum einen drücken sie bestimmte Gefühle und innere Zustände aus, zum anderen weckt die bloße körperliche Ausführung, die mit ihnen verbundenen emotionalen Zustände. Wahrscheinlich ist das Programm für die muskulären Bewegungsabläufe so eng mit den Emotionen, die sie ausdrücken, verbunden, dass diese bei der Ausführung des Muskelprogramms von selbst mit ausgelöst werden. Ein Lächeln entsteht spontan

beim Erleben von Glücksgefühlen. Auch die Erinnerung an ein emotional als sehr positiv erlebtes Ereignis zaubert ein Lächeln auf die Lippen. Ein Lächeln ist ein sehr komplexes Bewegungsmuster, was sehr viele Muskeln um Mund und Augen beansprucht. Durch die entsprechenden Gefühle und Muskelbewegungen im Gesicht kommt es zur Ausschüttung von Serotonin und anderen sogenannten „Glückshormonen“. Wenn man Menschen auffordert zu lächeln, werden positive Gefühle angeregt, sowie eine entsprechende hormonelle Veränderung. Selbst ein Bleistift im Mund, durch den die Mundwinkel nach oben gezogen werden, konnte bei kanadischen Student/inn/en eine Stimmungsaufhellung verursachen, sowie eine Verbesserung in den Lernleistungen. Sänger/innen werden im Gesangsunterricht aufgefordert aus ihren Gesichtsmuskeln eine venezianische Maske zu bilden, was eigentlich einem Lächeln gleichkommt. Durch diese Bewegung vergrößert sich der Resonanzraum im Innern und die Stimme tönt besser. Durch die verbesserte emotionale Gestimmtheit, verbessert sich zusätzlich die Qualität der Stimme. In vielen Yogaschulen und in der buddhistischen Tradition werden die Schüler/innen immer wieder erinnert: „Smile!“ In der Yogatradition wird der positive Effekt auch des künstlichen Lächeln erklärt mit der Harmonisierung von den beiden Energiekanälen, Ida und Pingala, die rechts und links über die Wangen verlaufen und durch das Lächeln entspannt werden.

Wie dem auch sei, die Ausschüttung der mit dem Lächeln verbunden Glückshormone bewirkt Zufriedenheit, verbessert die Intelligenz und das Empathievermögen und sorgt für Entspannung. Das in der Musiktherapie geforderte Lächeln stärkt demnach die Ressourcen der Kinder und erleichtert den Zugang zu ihren eigenen Kräften im Sinne des Empowerments.

c) Affirmationen

Den Kindern wird explizit die Kraft der Worte vermittelt: „Was wir denken und sagen, dass sind wir!“. Mit diesem spirituellen Wissen, welches inzwischen durch eine bestimmte Interpretation von Erkenntnissen aus der Quantenphysik unterstützt wird, werden die Kinder befähigt ihr eigenes Leben zu gestalten. Die Erkenntnis der Macht der Worte ist für sich selbst genommen schon ein mächtiges Instrument für Heilung und Transformation. Der Arzt Dr. med. Lothar Hollerbach (2010:69) erklärt diesen Zusammenhang wie folgt:

> Quantenphysik ist die Physik des Subjektiven. Sie beschreibt die gesetzmäßigen Beziehungen zwischen den Elementarteilchen im atomaren und subatomaren Bereich der Materie. (…) Alle Bausteine der Materie bestehen aus Schwingungsinformationen. Sie befinden sich aus einem Zustand aus Wahrscheinlichkeiten und werden erst durch einen Bewusstseinsimpuls dazu gebracht, sich in das zu manifestieren, was wir Wirklichkeit nennen (…). Erst der gedankliche Impuls des individuellen Geistes gibt den Schwingungsinformationen eine subjektive Bedeutung und wählt so aus dem Potenzial von Wahrscheinlichkeiten die Manifestation in eine Wirklichkeit.

Wenn wir in der Vergangenheit eine Erfahrung gemacht haben, in der unsere damaligen Ressourcen nicht ausreichten, die Erfahrung positiv zu bewältigen, werden alle mit dieser Erfahrung assoziierten Umstände als potenzielle Bedrohung abgespeichert. Beim Auftreten eines entsprechenden mit der Situation in Verbindung gebrachten Auslösers wird das gesamte Repertoire an Abwehrverhalten getriggert, was schließlich zur Erschöpfung und zunehmenden Einschränkung des persönlichen Freiraumes und der Entwicklungsmöglichkeiten der betroffenen Person führt. Wenn der gedankliche Impuls der Bedrohung durch eine positive Botschaft ersetzt wird (wie zum Beispiel der Satz: „*United we stand!*“ oder „Ich bin immer in Sicherheit.“), kann die traumatisierte Person sich entspannen und allmählich Strategien entwickeln zur Umsetzung neuer Programme. Dieses mentale Training, was den Kindern in der Musiktherapie vermittelt wird, kann der Anfang eines selbstbestimmten Lebens sein. Dieser Teil des verbalen Austausches zwischen Lehrer/in und Kindern kann als ein Instrument des Empowerments gesehen werden.

Außerdem wurden die Kinder aufgefordert den Blick über der Horizontlinie zu halten. Diese Aufforderung kennen wir aus dem Tanzunterricht und ist auch ein zentrales Element der Aikidopraxis. In dieser Aufforderung zeigt sich die Auffassung, dass die Energie der Aufmerksamkeit folgt. Wollen wir also ästhetische Körperhaltungen hervorbringen, müssen wir die innere Aufmerksamkeit auf einen Punkt weit über dem körperlichen Schwerpunkt fixieren um so einen harmonischen Ausgleich zu schaffen. Durch die Kraft der Aufmerksamkeit und Visualisierung kann sich die Körperwahrnehmung auf den Raum ausdehnen und damit eine Stabilität erfahren, die sie reduziert auf den engen körperlichen Raum nie erreichen kann. Besonders einprägsam kann dies in einer Übung von Moshé Feldenkrais nachvollzogen werden, wo er den/die Übende/n auffordert sein/ihr körperliches Vermögen zu registrieren. Es folgen Visualisierungsübungen, in denen vor allem der innere Blick angehoben wird. Ohne dass der Übende/die Übende eine tatsächliche Körperübung ausgeführt hat, hat sich seine Beweglichkeit zu seinem eigenen großen Erstaunen nach den Visualisierungsübungen erheblich verbessert (vgl. Feldenkrais & Wurm 2006).

5.6.6. Zusammenfassung

Die im Projekt Lonestar Calebash beobachteten heilsamen Elemente umfassen auch die drei von Gerald Hüther (2004) genannten Faktoren zur Herstellung von Gesundheit. Hüther verknüpft die im neurophysiologischen Bereich beobachteten Effekte von Musik und Tanz mit der von Antonovsky (1997) formulierten Interpretation von Gesundheit als dynamischer Prozess der Selbstorganisation und Selbstregulationsfähigkeit des Menschen.

Als erster Faktor nennt Hüther die Vertrautheit der Musik, durch die Assoziationen mit inneren Bildern ein Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit hergestellt werden können. Lonestar Calebash arbeitet mit traditionellen Tänzen und Liedern aus verschiedenen ethnischen Gruppen. Jedes Kind macht so die Erfahrung der Vertrautheit, während es sich auch öffnet für die Musik seiner Freunde aus anderen ethnischen Gruppen. Durch das gemeinsame Üben wird so der Radius der Vertrautheit vergrößert.

Als zweites therapeutisches Element nennt Hüther den Rhythmus, der zu Synchronisierungseffekten führt, die sich vom auditiven Kortex auf assoziative und motorische Bereiche ausbreiten und so das Aktivitätsmuster des Gehirns harmonisieren. Diese Verknüpfung von Hören und Bewegung wird durch den Tanz bedeutend verstärkt.

Die der Musik innewohnende Ordnung wird als drittes Element der Heilkraft angesehen. Diese Ordnung aktiviert emotional-kognitive Verarbeitungsprozesse, durch die emotionales Befinden leichter auszudrücken und regulierbar wird. Gefühlszustände werden als beeinflussbar und veränderbar erlebt und stärken so die Selbstwirksamkeit, die ein wichtiges Element des Kohärenzsinnes nach Antonovsky (1997) darstellt, welcher wiederum die Grundlage von Gesundheit ist. Ich konnte diese Zunahme der Selbstwirksamkeit vor allem beim Umgang mit Frustrationen bemerken. Wenn ein Kind der gestellten motorischen Aufgabe nicht gerecht wurde und es von Oldman gebeten wurde erst einmal innezuhalten und die anderen Kinder zu beobachten, war die gewöhnliche Reaktion Scham, Ärger, Wut, Frustration und Rückzug. Regelmäßig flossen heiße Tränen der Ohnmacht über die Kinderwangen. Diese Reaktion wurde ohne Tadel, aber auch ohne Beschwichtigung wahrgenommen. Das Kind musste selbst damit fertig werden. Da die Musik weiter spielte, richtete sich die Aufmerksamkeit des Kindes von der anfänglichen Konzentration auf die eigene Verletzung nach und nach wieder nach außen hin zur tänzerischen Aufgabe. Die Musik half dem Kind die neu erlebte Verletzung offen wahrzunehmen und nach einem angemessenen Zeitabstand einfach loszulassen. Schon bald lächelte das Kind wieder und reihte sich mit erhöhter Leis-

tungsbereitschaft und verbesserter Koordination ein in den Kreis seiner tanzenden Freunde. Die Übermacht der Gefühle wurde so relativiert und das Kind hatte so seinen „sense of manageability“ gestärkt, der auch einen Teil des Kohärenzsinnes ausmacht.

Ein wichtiger Faktor für die Heilung von Traumata, wie auch für Lern- und Entwicklungsprozesse liegen in der Integration der funktionalen Prozesse beider Gehirnhälften. Neben den spezifischen Überkreuzbewegungen in den Tänzen von Lonestar Calebash, fördert Musik allgemein diese Integration. Da die Wahrnehmung harmonischer Intervalle im auditorischen Kortex der rechten Hirnhälfte liegt, rhythmische Fähigkeiten jedoch bevorzugt in der linken Hemisphäre, fördert Musik generell die Zusammenarbeit beider Gehirnhälften (vgl. Jourdain 2009: 192). Manche Forscher/innen gehen davon aus, dass Rhythmus von vorneherein über ein verteiltes Netzwerk in beiden Hemisphären verfügt (vgl. Spitzer 2009: 219-221). Auch konnte nachgewiesen werden, dass der *Corpus Callosum*, also das „Verbindungsstück“ zwischen rechter und linker Gehirnhälfte bei Musikerinnen und Musikern signifikant größer ist, als bei Menschen, die sich nicht so intensiv mit Musik beschäftigen (idem: 210).

Eine besonders einprägsame Beschreibung der Heilkraft des Tanzes stammt von der britischen Wissenschaftlerin Judith Mackrell:

> Die genannten Eigenschaften [des Tanzes] können einen körperlich-geistigen Zustand hervorrufen, der vom gewöhnlichen Alltagserleben sehr verschieden ist. Der Tanz verlangt sowohl ungewöhnliche Muster muskulärer Anspannung und Erschlaffung als auch ungewöhnlich intensiven bzw. anhaltenden Energieverbrauch. Der Tänzer wird sich der Schwerkraft besonders bewusst oder auch eines Zustandes des Gleichgewichts und Ungleichgewichts [von Kräften], was bei gewöhnlichen Aktivitäten nicht der Fall ist. Zugleich bringt der Tanz eine veränderte Wahrnehmung von Raum und Zeit beim Tanzenden hervor: Die Zeit wird durch rhythmische Ordnung und die Länge des Tanzes bestimmt und der Raum wird um die Pfade, auf denen sich der Körper durch den Raum bewegt, oder um die Gestalten, die der Körper beim Tanz hervorbringt, organisiert. Der Tanz kann für die Tänzer eine eigene Welt bilden, in der sie zu körperlichen Leistungen fähig werden, die im Hinblick auf Kraft, Fertigkeit und Ausdauer weit über das normale Maß ihrer Befähigungen hinausgehen (Spitzer 2009:224).

5.7. Der natürliche Zustand

In der buddhistischen Tradition wird der natürliche Zustand unterschiedlich beschrieben, je nach Lehrer/in und spezifischer Richtung. In der Lehre des Dzogchen wird der natürliche Zustand wie folgt beschrieben:

> Die Kernanweisungen der Zhang Zhung Meister beinhalten das Wesen des Dzogchen. Ein zentrales Element ist hierbei die Trikaya-Lehre. Danach besteht der natürliche Zustand unseres Geistes aus drei Aspekten oder Körpern. Der Dharmakaya ist die Leerheit des Geistes, welche als Offenheit und ein Gefühl der Weite und Raumhaftigkeit in unserem Geist erlebt wird. Wolfgang verwendet dabei das Bild des großen, weiten Ozeans; ebenso weit ist unser Geist; ohne Zentrum, ohne Peripherie; grenzenlos. Der Sambogakaya ist das Gewahrsein, welches diesen Raum des Geistes wahrnimmt, und als gesteigerte Wachheit und Lichthaftigkeit in uns erfahren wird. Der Nirmanakaya schließlich betrifft die Untrennbarkeit der ersten beiden Aspekte, die Untrennbarkeit von Raum und Licht, von Offenheit und Gewahrsein oder um es in einem traditionellen Bild auszudrücken von Mutter und Sohn. Wird diese Untrennbarkeit erkannt, entstehen daraus die Vier Unermesslichen und alle anderen Arten von Phänomenen. Diese Untrennbarkeit erleben wir in unserem Geist als ein Gefühl von Wärme und tiefer Glückseligkeit. Das ist der Nirmanakaya. Ein anderer wesentlicher Punkt in den Kernunterweisungen betont das Nicht-Greifen. In der Dzogchen Praxis ist es von entscheidender Wichtigkeit in einen Zustand des Nicht-Greifens zu gelangen. Eine immer wiederkehrende Anweisung der 24 Meister lautet daher: Leave everthing as it is.
>
> Wie bereits erwähnt entspricht dem Dharmakaya auf der Erfahrungsebene das Gefühl der Offenheit und des weiten unbegrenzten Raumes in unserem Geist. Um diese Weite in unserem Geist zu erzeugen, praktizieren wir nun zwei tantrische Praktiken (Newsletter des Bönzentrums Berlin Dezember 2011).

Es folgen Beschreibungen von Übungen, die die Energien im Körper aktivieren und damit besser wahrnehmbar machen. Es ist meine Auffassung, dass die Art der Übung variieren kann, solange wie sie in der Lage ist ein generalisiertes, intensives Körpergefühl zu erzeugen. Die im Kulturprogramm praktizierten Tanz- und Yogaübungen erfüllen diese Kriterien. Sie ermöglichen auf eine kulturspezifische Weise den Zugang zum natürlichen Zustand.

In der Dzogogchen Tradition wird der darauf folgende Heilungsprozess wie folgt beschrieben:

> Sobald die Offenheit durch die Praxis erzeugt worden ist, verweilen wir einfach in dieser offenen Präsenz, in diesem weiten grenzenlosen Raum unseres Geistes, welcher die Grundlage für jede Dzogchen Übung darstellt. Als Nächstes folgt die Praxis der Inneren Zuflucht, die aus drei Teilen besteht. Auch hier wird mit dem Trikaya-Prinzip gearbeitet. In dem ersten Teil dieser Praxis nehmen wir Zuflucht in die Weite und Offenheit unserer drei Energiekanäle und unserer fünf Chakren. Wir nehmen also Zuflucht in den Körper der Leerheit, in den grenzenlosen Raum, in den Dharmakaya. Als Zweites nehmen wir Zuflucht in unser Lung, in die Energie innerhalb der Energiekanäle. Dieses Lung erfahren wir als Licht, als Gewahrsein, welches den Raum wahrnimmt. Hier nehmen wir Zuflucht in den Körper des Lichts, des reinen Gewahrseins, das den Sambogakaya darstellt. Als letztes nehmen wir Zuflucht in das Tigle, das die Untrennbarkeit von Raum und Gewahrsein symbolisiert. Aus dieser Untrennbarkeit von Offenheit und Gewahrsein entsteht ein Gefühl der Wärme. Diese Wärme ist der Körper der großen Glückseligkeit und bildet den Nirmanakaya, in welchem sich alle Phänomene unseres Geistes manifestieren. Das sind die drei Formen oder Körper der Inneren Zuflucht und zugleich ein wesentlicher Bestandteil jeder Dzogchen Praxis: Tsa, Lung und Tigle oder Raum, Licht und Glückseligkeit oder Offenheit, Gewahrsein und Wärme oder Dharmakaya, Sambogakaya und Nirmanakaya. Nun folgt eine andere wichtige Übung des Dzogchen: das Beherbergen oder (engl.) hosting. Die Übung des Beherbergens stellt einen notwendigen Schritt dar, um den Zustand des Nicht-Greifens in unserem Geist zu etablieren und zu stabilisieren. Das ist die Grundlage der spontanen Selbstbefreiung aller Phänomene – die zentrale Methode des Dzogchen. Nachdem wir uns über die Innere Zuflucht mit unserer Offenheit und unserem Gewahrsein verbunden haben, entsteht daraus ein tiefes Gefühl der Freude oder der Wärme. In dieser Wärme verweilen wir. Nun können wir ein jegliches Leid, sowohl physischer als auch psychischer Natur in diesen weiten Raum des Lichts und der Wärme einladen und in ihm beherbergen. Diesen Prozess bezeichnet Rinpoche als hosting (beherbergen). Jede Form von Schmerz wird hierbei vom warmen Raumgewahrsein, vom Klaren Licht unseres Geistes, umfangen und beherbergt. Die Wärme unseres reinen, raumhaften Gewahrseins besitzt die Fähigkeit, die blockierte und eingefrorene Energie, welche wir als Schmerz und Leid empfinden und die als Karma bezeichnet wird, wieder aufzutauen. Auf die-

se Weise vermag die aufgetaute Energie nun in ihren natürlichen Zustand der Liquidität zurückzukehren, in dem sie in unserem Geist spontan erscheint, kurz verweilt und dann wieder vergeht. Dies wird im Dzogchen als spontane Selbstbefreiung bezeichnet und das hosting stellt hierbei die notwendige Vorübung dafür dar. Auf diese Weise führt uns diese kontemplative Praxis am Ende in die Essenz der Dzogchen Lehren ein, in den natürlichen Zustand unseres eigenen Geistes: Alles was in unserem Geist aufsteigt wird zugelassen und auch so gelassen wie es ist. Es wird nicht eingegriffen, nicht eingemischt, sondern nur beherbergt: Just leave it as it is! In diesem Zustand des Nicht-Eingreifens, des schlichten Beherbergens, befreien sich alle Phänomene unseres Geistes selbst und spontan zurück in die Natur des Geistes. Dies erleben wir als gesteigerte Klarheit und Präsenz, gesteigerte Offenheit und gesteigerte Lebensfreude. Das ist Dzogchen.

Obwohl die Beschreibung stark eingefärbt ist durch die kulturspezifische Lebenswelt und die buddhistische Philosophie Tibets, können sehr wohl Parallelen gefunden werden zu der von mir im Rahmen des liberianischen Kulturprogramms beschriebenen Traumatherapie. Die Körperarbeit und die bewusste Aufmerksamkeit für die körperlichen Prozesse formen in beiden Fällen die Grundlage für das Auftauen der durch Schmerz und Trauma eingefrorenen Energien. Auch lassen sich deutliche Parallelen zu dem bereits beschriebenen Raumbewusstsein feststellen, dem Beherbergen, was in der Musiktherapie dem wohlwollenden Annehmen der aufkommenden Gefühle entspricht, und der Wärme und der Glückseligkeit, die auf den Gesichtern der tanzenden Kinder eindeutig abzulesen ist.

5.8. Abschiedsgeschenke

Ort: Zwedru, Hospital Road

Datum: 14.12.2011

Informant/inn/en: Oldman, Sharon, Kinder von Lonestar Calebash, Kinder aus dem Viertel

Da ich wahrscheinlich Freitagmorgen abreise, hatten wir für heute die Verteilung der kleinen Abschiedsgeschenke an die Kinder von Lonestar Calebash geplant. Das Verteilen der Geschenke war nach dem regulären Training vorgesehen.

Vormittags hatte Oldman das von mir mitgebrachte Schulmaterial bereits liebevolle auf 15 Portionen verteilt, wobei Mädchen und Jungen unterschiedlich bedacht wurden. Dann schrieb er auf jedes Heft den Namen des betreffenden Kindes in Schönschrift. Diese Aktion nahm mehr als eine Stunde in Anspruch. Oldman ging ganz in dieser kleinen Arbeit auf. Es war ihm anzusehen, dass sein Lernhunger noch lange nicht gestillt war und er selbst gerne länger in die Schule gegangen wäre. „Alle Kinder dort gehen in die Schule.“, sagte er staunend. „Das ist sehr gut!“. Obwohl er normalerweise unruhig und getrieben ist, blieb er während des Namensschreibens die gesamte Zeit schweigend und auf einer Stelle sitzend. Er arbeitet konzentriert und selbstvergessen. Dann schrieb er noch zum dritten Mal die Liste der Kinder auf einen neuen Block. Es bereitet ihm offensichtlich großes Vergnügen. Nach der Arbeit war er zufrieden mit sich und dem Resultat und befand sich in einer heiteren gelösten Stimmung. Schule bedeutet nicht nur Chancen für eine bessere Zukunft, sondern auch ein Raum um das Sein im Hier und Jetzt in vollen Zügen zu genießen.

Er wollte heute den Kindern neue Tanzelemente beibringen. Die Kinder waren heute weniger konzentriert als sonst und einige schienen auch weniger motiviert. Oldman hatte große Mühe um alle Kinder gleichermaßen für die Aufgabe zu begeistern. Mit der üblichen Geduld, Einsatz und Hingabe, gelang es ihm dann schließlich doch alle Kinder ins Boot zu holen. Sie gaben alle ihr bestes und begeisterten das Publikum. Nur die Gruppe der großen Mädchen hatte an einer Stelle einen Hänger. Sie wussten einfach nicht weiter. Oldman ließ sie abtreten und gab den kleineren Mädchen den Vortritt, die die geforderte Abfolge mühelos tanzten. Die großen Mädchen waren sehr frustriert über ihren Misserfolg. Alle guckten niedergeschlagen und traurig. Der großen,

schlanken Aisha rollten heiße Tränen der Enttäuschung über die Wangen. Als die großen Mädchen wieder an der Reihe sind, sind sie zunächst sehr angespannt. Die Nervosität legt sich bald und macht dem zunehmenden Selbstbewusstsein Platz Herausforderungen meistern zu können und Aufgaben auch noch im zweiten Durchgang bewältigen zu können. Hier wurde die Frustrationstoleranz eingeübt, eine Basiskompetenz, die von entscheidender Bedeutung für jede Art von Erfolg und Leistung ist.

Auch hatte der High-Achiever Bill beim individuellen Vortanzen einen Hänger. Seine Reaktion auf den Misserfolg war eine gute Lektion für die eher angespannten und ängstlichen Kinder. Bill nahm es gelassen und unerwarteter Weise lachte ihn das Publikum auch nicht aus. Das Publikum bemerkte lediglich: „Ist das schon alles?“. Ohne extra Anspannung ging Bill in die nächste Vorstellungsrunde. Er machte seine Sache, wie gewohnt, sehr gut. Das Publikum reagierte begeistert. Obwohl man Bill seine Zufriedenheit ansehen konnte, blieb er jedoch auch von der Zustimmung des Publikums relativ unberührt. Er hat die seltene Gabe der intrinsischen Motivation. Das Tanzen macht ihm Spaß. Er genießt die Musik und die Bewegung um ihrer selbst Willen. Diese Haltung ist besonders förderlich für den Erfolg, da die Bewegungen nicht gehemmt werden durch Bewertungen und sich natürlich entfalten können. Auch Aisha überwindet langsam ihre Scheu und geht beim Tanzen mehr aus sich heraus.

Eine Überraschung erwartete mich bei der Ausgabe der Geschenke: Ich hatte erwartet, dass die Kinder überglücklich über diese seltenen Gaben sein würden. Tatsächlich sahen sie eher bedrückt und ängstlich aus. Mir war schon in Deutschland aufgefallen, dass Menschen, die sich in einem Zustand verminderter geistiger Gesundheit befinden, depressiv, ängstlich oder misstrauisch sind, sich schwer öffnen können für die Gaben, die ihnen zu Teil werden, weder materieller noch emotionaler Art. Solche extreme Zurückweisung hatte ich allerdings nur in schweren pathologischen Fällen beobachtet und nie kollektiv, wie an diesem Nachmittag. Diese Beobachtung bestürzte mich. Sie unterstreicht die Aussage aus esoterischen Kreisen, dass nur das Gute für das ich offen bin in mein Leben treten kann. Die damit verbundene Argumentation lautet, dass die Ursache des Leidens nicht in den äußeren Umständen, sondern in der individuellen Geisteshaltung zu suchen ist. Wenn das so absolut wahr ist, welche Möglichkeiten gibt es dann, das schwere Schicksal dieser Kinder positiv zu beeinflussen? Vielleicht liegt der Ansatz für eine Antwort in der nächstfolgenden Beobachtung und ihrer Interpretation.

Ich hatte Oldman am Vormittag vorgeschlagen, die Kinder zum Abschluss ein Bild malen zu lassen. Er fand, dass dies eine gute Idee sei. Als ich die äußerst bedrückte

Stimmung der Kinder nach der Verteilung der Geschenke bemerkte, getraute ich mir nicht Oldman an dieses Vorhaben zu erinnern. Ich fragte mich, wo die Kinder die Kraft für eine weitere Herausforderung hernehmen sollten und wollte sie eigentlich lieber unbehelligt nach Hause ziehen lassen zu ihrem allabendlichen Bad. Die Stimmung verschlechterte sich noch als ein besonders trauriger ca. zwei jähriger Junge, der mir nicht von der Seite weicht, unvermittelt, direkt vor meinen Augen von zwei jugendlichen Mädchen mit Faustschlägen attackiert wird. Der Junge schreit laut auf und wirft sich dann unterwürfig und bei der Erde Schutz suchend auf den Boden. Die Mädchen schlagen und treten noch ein paar Mal hinter her, bevor es mir gelingt den Jungen zu schützen und die Mädchen durch aggressives Brüllen abzuschrecken. Der Anlass war mir und dem kleinen Jungen mit Sicherheit auch vollkommen entgangen. Ich bitte Oldman um Erläuterung: “Er soll zum Baden nach Hause kommen!“. Ich bin perplex so einen trivialen Grund als Begründung für einen Ausbruch starker physischer Gewalt gegen ein kleines und wehrloses Kind zu hören. Was für eine tiefe Verunsicherung muss dieses Kind als Mann vor allem Frauen gegenüber mit sich tragen? Könnte hierin unter anderen Faktoren auch eine Ursache für die extreme Gewalt von Männern gegen Frauen gesehen werden? Nachdem Motto Angriff ist die beste Verteidigung?! Ich stand noch unter dem Schock dieses Erlebnisses, als Oldman die Kinder über die Malaktion informierte. Er wollte mit Filzstiften Musikinstrumente vor malen, die die Kinder dann mit Buntstiften ausmalen sollten. Oldman verlor sich wieder so im Malen, dass die Kinder ungeduldig wurden. Außerdem konnten nicht alle Kinder sehen, was er gerade malte. Darum schlug ich vor, jedem Kind ein eigenes Blatt zu geben und sie in der Gestaltung frei zu lassen. Innerhalb weniger Minuten veränderte sich die Atmosphäre. Die Kinder wurden lebhaft und fröhlich. Sie machten sich mit vollem Einsatz an die Aufgabe. Man hörte fröhliches Lachen und lautstarkes Argumentieren. Bald kamen die ersten Kinder voller Stolz zu mir, um mir ihre Bilder zu präsentieren. Als der kleine, geschlagene Junge von seinem Bad in diese Atmosphäre zurück kam, war sein Leid auch schnell vergessen und er hüpfte ausgelassen zwischen den größeren Kindern umher. Welche Intervention hatte diesen Umschwung bewirkt? Meiner Meinung nach liegt es am Appell an die kreativen Kräfte in den Kindern. Die menschliche Schaffenskraft wartet, ähnlich wie die Herzensqualitäten unter einer Kruste von Negativität, karmischen Ballast und Konditionierungen, immer darauf geweckt zu werden. Kreativität ist Energie, Shakti, die universelle Eigenschaft aus der alles hervorgeht und der die Kraft innewohnt alles in seinen reinen Ursprung zurück zu verwandeln. Shakti heilt, wie auch alle universellen Eigenschaften, die aus ihr hervorgegangen sind.

Nur zur Antwort auf meine Fragen, wie man das Schicksal von Menschen mit negativer Prägung wenden kann, wenn diese Prägung maßgeblich dafür verantwortlich ist, was überhaupt wahrgenommen und erlebt werden kann. Kein Geschenk, kein Angebot, keine Gabe, ja, nicht einmal Liebe von außen kann dieses unerbittliche Kausalgesetz auf mentaler Ebene aufheben. Was wir gesät haben, werden wir ernten. Außerhalb von Raum und Zeit existieren jedoch die universellen Eigenschaften zu denen wir immer Zugang haben und aus denen uns alles Heil zufließt. Einen Menschen zu motivieren seine eigenen Kräfte der Liebe, Dankbarkeit und Kreativität zu entfalten, bringt ihn in Verbindung mit seinen unverletzten und unverletzbaren Kern seiner eigenen Existenz. Von diesem Punkt aus kann der Mensch seinen Wandel autonom, als aktiver Mit-Schöpfer seiner Lebensumstände selbst bestimmen. Empowerment ist das wahre Geschenk. Ohne dieses Geschenk werden alle Mitbringsel zu Almosen, die die Beschenkten ihrer Würde berauben.

6. Zusammenfassung[11]

Jeder Fuß ist ein Schrein.

Jede Kreatur hat eine Religion. Jeder Fuß ist ein Schrein, wo

Eine geheime Kerze brennt.

Jede Zelle in uns betet Gott an.

Jeder Pfeil im Bogen des Verlangens ist hinausgeschossen,

in der Hoffnung sich Ihm zu nähern.

Thomas von Aquin (1225-1274)

[11] Die Hüter der akademischen Konventionen mögen in diesem Zwinkern großzügig die Freiheit der Wissenschaft erkennen.

7. Literaturverzeichnis

Adorno, T. (1963) *Fragment über Musik und Sprache*. In: *Quasi una fantasia. Musikalische Schriften II.* Frankfurt: Suhrkamp, S.:9-16.

Aldridge, D., Fachner, J. & Schmid, W. (2006) *Music, perception and altered states of consciousness.* Music Therapy Today*,* 7, 1:70-76.

Ansell, N. (2005) *Children,Youth and Development.* London: Routledge.

Antonovsky, A. (1997) *Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit.* Tübingen: dgvt-Verlag.

Auhagen, A. (2004) *Positive Psychologie.* Weinheim: Beltz.

Berger, B.G., Owen, D.R. (1992) *Mood Alteration with Yoga and Swimming: Aerobic exercise may not be necessary.* Perceptual and Motor Skills *75,* 1331-1343.

Booth, M. (2002) *Àrab adolescents facing the future: enduring ideals and pressure to change*`, in Brown,B.B., Larson, R.W. and Saraswathi, T.S. (eds.) *The world´s Youth: Adolescence in Eight Regions of the Globe.* Cambridge, Cambridge University Press, pp. 207-242.

Brauchle, G. (2011) *Erklärungsmodelle zur Entstehung und Aufrechterhaltung der posttraumatischen Belastungsstörung*. Journal für Psychologie, Jg.19, Ausgabe 3.

Burzik, A. (2006) *Üben im Flow*. In U. Mahlert (HG.) *Handbuch Üben- Grundlagen, Konzepte, Methoden* Wiesbaden: Breitkopf &Härtel*.*

Cowen, V. & T.B. Adams (2005) *Physical and perceptual benefits of yoga asana practice: results of a pilot study.* Journal of Bodywork and Movement Therapies 9, 211–219.

Cramer, A. (1999) *Wenn Klang fühlbar wird. Die Ton-Transfer-Therapie und ihre Anwendung.* In Neander, K. (Hrsg.) *Musik und Pflege.* München/Jena, S. 165-176.

Csikszentmihalyi, M. Charpentier, A. (2005) *Flow.* Stuttgart: Klett-Cotta.

D´Amico, L. & Mizzau, F. (eds.) (1997) *Afrika. Weltmusikatlas. Volume 1*. Florenz: Amharsi.

Decker-Voigt, H.H. (2001) *Schulen der Musiktherapie.* München: Reinhardt-Verlag.

Drews, A. (2008) *Die Kraft der Musik: Afrikanische Heilungsrituale in Westafrika und in der Diaspora im kulturanthropologischen Vergleich (Brasilien, Togo, Marokko).* Berlin: Lit-Verlag.

Dworkin B.R., Elbert T., Rau H., Pauli P.,Birbaumer N., Droste C., Brunia C.H.M. (1994) *Sensory Effects of Baroreceptor Activation and Perceived Stress Together Predict Long-Term Blood Pressure Elevations.* International Journal of Behavioral Medicine, Volume 1, Issue 3 July 1994, 215-228.

Emerson D., Hopper E. (2011) *Overcoming Trauma through Yoga. Reclaiming your Body.* Berkeley, California: North Atlantic Books.

Faltermeier, T. (2005) *Gesundheitspsychologie.* Stuttgart: Kohlhammer Verlag.

Faltin, P. (1985) *Bedeutung ästhetischer Zeichen, Musik und Sprache.* Aachen.

Feldenkrais, M. & Wurm, F. (2006) *Bewusstheit durch Bewegung* .Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Feuerabendt, S. (2005) *Heilen mit Yoga.* München: Knaur.

Friedemann, L. (1983) *Trommeln-Tanzen-Tönen.* Wien: Universal.

Goetzte, G. (2002) *Handbuch der personenzentrierten Spieltherapie.* Göttingen: Hogrefe-Verlag.

Goodrich, Janet (1996) *Spielend besser sehen. So helfen sie ihrem Kind Sehstörungen zu vermeiden und zu korrigieren.* München: Nymphenburger.

Grümmer-Hohensee, Ch. (2011) *Ein Spiegel der Seele-sich selbst erfahren durch die Stimme.* Sein7: Themanummer: Klang des Lichts, S. 22-23.

Hartogh, T. und Wickel, H. (2004) *Musik in der Behindertenarbeit*. In Hartogh, T. und Wickel, H. (Hrsg.) *Handbuch Musik in der Sozialen Arbeit.* (S.373-385) München: Juventa Verlag.

Hartogh, T. (2008) *Musizieren und Musikhören im Alter- ein Aufgabenfeld der Musikpädagogik.* In Gembris, Heiner (Hrsg.) *Musik im Alter. Soziokulturelle Rahmenbedingungen und individuelle Möglichkeiten.* (S.: 152-161) Frankfurt am Main: Peter Lang.

Hegi, F. (2000) *Komplex Welt der Sinne.* Tagung in Wilhelmsdorf.

Heinze, R. (1988) *Trance and Healing in Southeast Asia Today.* Bangkok: White Lotus.

Hesse, H. (1974) *Ausgewählte Briefe.* Berlin: Suhrkamp Taschenbuch 211.

Hollerbach, L. (2010) *Der Quantencode. Heilung und Selbstheilung durch die Urenergie*. Berlin: Trinity Verlag.

Houdé, O. (2004) *Bewusstsein.* Spektrum der Wissenschaft Spezial 1:35-36.

Hüther, G. (2004) *Ebenen salutogenetischer Wirkungen von Musik auf das Gehirn.* Musiktherapeutische Umschau*, 25,* 16-26.

Hüther, G. (2006) *Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn.* Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Jaenicke, H. (2012) *Für eine Kultur der Nachhaltigkeit*. Alverde 01/2012.

Jork, K. (2003) *Das Modell der Salutogenese von Aaron Antonovsky*. In: Jork, K. & Peseschkian, N. (Hrsg.) *Salutogenese und positive Psychotherapie.* Bern: Verlag Hans Huber.

Jourdain R. (2009) *Das wohltemperierte Gehirn. Wie Musik im Kopf entsteht und wirkt.* Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.

Kabat-Zinn, J. *Wherever you go, there you are. Mindfulness Meditation for Everyday Life.* New York: Hyperion.

Kapteina, H. und Chang-Lin Zhang (2010) *Forschung über Biophysik und Musiktherapie.* In Bossinger, W. und Eckle, R. (Hrsg.) *Schwingung und Gesundheit. Neue Impulse für eine Heilungskultur aus Wissenschaft, Musik und Kunst.* Traumzeit Verlag.

Kayser, H. (1964) *Afroasis: die Lehre von der Harmonik der Welt.* Basel/Stuttgart: Schwabe& Co.

Lamprecht, F. & Sack, M. (1997) *Kohärenzgefühl und Salutogenese- eine Einführung*. In Lamprecht, F. & Johnen, R. (Hrsg.) *Salutogenese: ein neues Konzept in der Psychosomatik?* Frankfurt am Main: VAS.

Lau, T. (2011) *Körperklang-Klangkörper: Musik in der heilpädagogischen Arbeit.* Unveröffentlichte Bachelorthesis an der Hochschule Zittau Görlitz, Fakultät Sozialwissenschaften.

Lavey, R. , Sherman, T. Mueser, K.T. Osborne, D. Currier, M. Wolfe, R. *The Effects of Yoga on Mood in Psychiatric Inpatients.* Psychiatric Rehabilitation Journal Vol. 28 (4): 399-404.

Liebler, N. & Moss, S. (2009) *Healing Depression the Body mind Way.* New York: John Wiley & Sons.

Lipton, B.H. (2006) *Intelligente Zellen.* Burgrain: Koha-Verlag.

Lowen, A. (2007) *Bioenergetik. Therapie der Seele durch Arbeit mit dem Körper.* Hamburg: Rowohlt Verlag.

Lukács, G. (1972) *Ästhetik III.* Darmstadt.

Lüscher, M. (1987) *Das Harmoniegesetz in uns. Ein neuer Weg zu innerem Gleichgewicht und sinnerfülltem Leben.* Düsseldorf: Econ.

Machel, G. (2001) *The impact of war on children.* London: C. Hurst and Co.

Mackrell JR (1989) *The Art of Dance. Encyclopedia Britannica, 16th ed., vol. 16.* Chicago, pp. 935-957.

Maturana, H. & Varela, F. (1987) *Der Baum der Erkenntnis . Die biologischen Wurzeln menschlichen Erkennens.* München: Scherz Verlag.

Mitzinger, D. (2009) *Yoga in Prävention und Therapie. Ein Manuel für Yogalehrer, Therapeuten und Trainer.* Köln: Deutscher Ärzte-Verlag.

Mukarovský, J. (1971) *Kapitel aus der Ästhetik.* Frankfurt am Main.

Noah, J. M. (2010) *Le Mkossa. Une musique africaine moderne*. Paris: L´Harmattan.

Ogden P., Minton K. (2000) *Sensorimotor Psychotherapy : One Method for Processing Traumatic Memory.* Traumatology 6, vol. 3, pp. 149 – 173.

Oschmann, J. (2009) *Energiemedizin: Konzepte und ihre wissenschaftliche Basis.* München: Urban & Fischer.

Parsons, T. (1951) *The social system*. London: Free Press.

Peck, S.M. (1986) *Der wunderbare Weg: Eine neue Psychologie der Liebe und des spirituellen Wachstums.* München: Goldmann.

Plahl, Ch. Und Koch-Temming, H. (2005) *Musiktherapie mit Kindern. Grundlagen-Methoden-Praxisfelder.* Bern: Hans Huber.

Platon (1991) *Politeia. Sämtliche Werke V.* Frankfurt am Main: Insel.

Popper, P. (1989) *Training der Gefühle.* Berlin: Verlag Volk und Gesundheit.

Reichelt, F. (1993) *Atem, Tanz und Therapie.* Frankfurt am Main: Brandes & Apsel.

Reiter, P. (2003) *Geh den Weg der Mystiker. Meister Eckharts Lehren für die spirituelle Praxis im Alltag.* Petersberg: Via Nova.

Richo, D. (2011) *Wenn die Vergangenheit allgegenwärtig ist.* Oberstdorf: Windpferd.

Rogers, C. R. (1985) *Die nicht-direktive Beratung: Counseling and Psychotherapy.* Frankfurt: Fischer Verlag.

Rouget, G. (1985) *Music and Trance: A Theory of Relations between Music and Possession.* Chicago: University of Chicago Press.

Sacks, O. (2008) *Der einarmige Pianist. Über Musik und das Gehirn.* Hamburg: Rowohlt.

Satyananda, S.S. (2008) *Asana .Pranayama. Mudra. Bandha.* Bihar: Yoga Publication Trust.

Schade-Poulsen, M. (1995) `*The power of love: rai music and youth in Algeria*` in Amit-Talai, V. and Wulff, H. (eds.) Youth Cultures: a cross cultural perspective. London: Routledge, pp. 81-113

Schmid, J.L. (2011) *Flow- Erleben und Achtsamkeit*. Neue Paradigmen psychomotorischer Gesundheitsförderung: 130-4.

Schneider, O. (2008) Hausarbeit. *Liberia im Wandel*. Unveröffentlichtes Manuskript der Hochschule Zittau/Görlitz.

Sekeles, C. (2005) *Motion and Emotion. The developmental-Integrative Model in Music-Therapy.* Barcelona: MMB Music.

Servan-Schreiber, D. (2006) *Die neue Medizin der Emotionen: Stress, Angst, Depression: Gesund werden ohne Medikamente.* München: Goldmann.

Sherwood, K. (2011) *Liebe und Transzendenz. Eine Anleitung zur spirituellen Verwirklichung in der Partnerschaft.* München: Knauer Verlag.

Simon-Hohm, H. (1983) *Afrikanische Kindheit und Koloniales Schulwesen: Erfahrungen aus Kamerun.* Wien: Böhlau Verlag.

Singer, W. (2004) *Ein Spiel von Spiegeln*. Spektrum der Wissenschaft Spezial 1: 23.

Smeijsters, H. (1999) *Grundlagen der Musiktherapie.* Göttingen: Hogrefe.

Sovik, R. (2012) *Leichter atmen*. Yoga Journal1*:* 13.

Spitzer, M. (2009) *Musik im Kopf. Hören, Musizieren, Verstehen und Erleben im neuronalen Netzwerk.* Stuttgart: Schattauer GmbH.

Spitzer, M. (2011) *Lernen macht glücklich*. Humboldt Kosmos 97: 18-25.

Spitzer, M. & Rath, F. & Groen, G. (2005) *Musik und Befindlichkeit. Erste Ergebnisse zum Einsatz einer Klangliege bei depressiven Patienten*. Nervenheilkunde 3: 198-202.

Spitzer, S. (2005) *Lebensweltorientierte soziale Arbeit mit Straßenkindern in Kamerun*. Unveröffentlichte Examensarbeit im Fach Sozialpädagogik an der heilpädagogischen Fakultät der Universität zu Köln.

Sri Chinmoy (2006) *Meditation. Menschliche Vervollkommnung in göttlicher Erfüllung.* Nürnberg: Golden Shore Verlag.

Streeter, C., Renshaw P., Ciraulo D. (2008) *Depression Intervention* in Journal of Alternative and Complementary Medicine.

Tolle, E. (2003) *Stille spricht*. München: Goldmann Verlag.

Tsang, H.W., Chan, E. & W. M. Cheung (2008) *Effects of mindful and non-mindful exercises on people with depression: A systematic review.* British Journal of Clinical Psychology (2008), 47, 303–322.

Tuschy, G. (2010) *Klang und Therapie in der psychotherapeutischen Praxis.* (unveröffentlichtes Manuskript)

Van Dijk, R.& Spierenburg, M. (2000) *The Quest for Fruition through Ngoma: Political Aspects of Healing in Southern Africa.* Ohio: Ohio University Press.

Wilber, K. (2001) *Das Atman-Projekt: der Mensch in transpersonaler Sicht.* Paderborn: Jungfermann Verlag.

Zurhorst, E.M (2011) *Ida. Die Lösung liegt in dir.* München: Arkana.

Internetquellen:

Bausch, P. (ohne Erstellungsadatum). Was ist Tanz? [Internet]. Verfügbar unter: http://www.youtube.com/watch?v=GiB8ZQCV6RI [29.04.2012].

Boose, Th. (2009). Rap als Therapie: Hip-Hop gegen Gewalt bei Jugendlichen. In Philognosie. Wirkendes Wissen. [Internet]. Verfügbar unter: www.philognosie.net /index.php/article/articleview/800/ [29.04.2012].

Fachner, J. (2007). Wanderer between worlds- Anthropological perspectives on healing rituals and music. In Music Therapy Today (Online 18th July 2007) Vol. VIII (2) 166-195. [Internet]. Verfügbar unter: http://musictherapyworld.net [29.04.2012].

Jabry, A. (ed.) (2002). Children in disaster: after the cameras have gone. In London: Plan Uk. [Internet]. Verfügbar unter: http://www.plan-uk.org/action/childrenindisasters [29.04.2012].

Kapteina, H. (2001). Ökologie der Gruppenimprovisation. [Internet]. Verfügbar unter: http://www.musiktherapie.uni-siegen.de/kapteina/material/lehrgebiete/neu_oekologie _der_gruppenimprovisation.pdf [29.04.2012].

Kapteina H. (ohne Erstellungsdatum). Kommunikation ohne Worte. [Internet]. Verfügbar unter: www.musiktherapie.uni-siegen.de/kapteina/material/forschungsgebiete/neu_ kommunikation_ohne_worte.pdf [04.02.2012].

o.V. (ohne Erstellungsdatum) (Aktualisierungsdatum: 18.04.2012). Douala. [Internet]. Verfügbar unter: http://de.wikipedia.org/wiki/Douala [29.04.2012].

o.V. (ohne Erstellungsdatum) (Aktualisierungsdatum: 27.03.2012). Musiktherapie. [Internet]. Verfügbar unter: http://de.wikipedia.org/wiki/Musiktherapie [29.04.2012].

o.V. (ohne Erstellungsdatum) Rezeptive Musiktherapie. [Internet]. Verfügbar unter: http://www.tumata.com/ContentDetail.aspx?cid=42&SM=2 [18.05.2012]

o.V. (ohne Erstellungsdatum) Rhythm is it (Tanzprojekt mit der Berliner Philharmonie). [Internet]. Verfügbar unter: http://www.youtube.com/watch?feature=fvwp&NR=1&v=2vjk HfPQxV4 [29.04.2012].

o.V. (ohne Erstellungsdatum) Schöpfungslegende aus Japan. [Internet]. Verfügbar unter: http://www.come-together-songs.de/index.php?die-welt-ist-klang [29.04.2012].

The United Nations Children´s Fund (UNICEF) (2003). Child Protection. [Internet]. Verfügbar unter: http://www.unicef.org/media/media_9482.html [02.01.2012].

The United Nations Children´s Fund (UNICEF) (2006). Child Protection Information Sheets. [Internet]. Verfügbar unter: http://www.unicef.org/publications/files/Child_Protection_Information_Sheets.pdf [18.05.2012].